واعي
اكتشف نفسك بدون إباحية

Daily
Diaries and
Positive News

يوميات وبشريات

قصص واقعيـــة لتعافي الفتيات

إعداد
م/خالد يعقوب الجيدة
مدير إدارة المحتوى والنشر بفريق واعي

قَصص المتعافيات

إعداد

م. خالد يعقوب الجيدة

مدير إدارة المحتوى والنشر بفريق واعي

بسم الله الرحمن الرحيم

لا يهدف هذا الكتاب إلى أن يكون بديلًا أو ليحل محل التشخيص أو التقييم أو نصيحة أخصائي الرعاية الصحية. يُنصح القراء باستشارة طبيب أو معالج أو أخصائي رعاية صحية مؤهل آخر فيما يتعلق بتشخيص أو علاج مشاكلهم الصحية. يتنصل المؤلف والناشر على وجه التحديد من المسؤولية أو المخاطر الشخصية أو غير ذلك، التي يتم تكبدها بشكل مباشر أو غير مباشر، لاستخدام أو تطبيق أي من محتويات هذا الكتاب

المحتويات

شكر وتقدير

إلى فريق واعي...

شكرًا كائي في رحلة التغيير ومعركة الوعي، أرسل شكرًا من الأعماق لكم. إلى أصحاب التميّز والأفكار النيّرة.. أزكى التحيّات وأجملها وأنداها وأطيبها.. أرسلها لكم بكلّ ودّ وحب وإخلاص.. تعجز الحروف أن تكتب ما يحمل قلبي من تقدير واحترام.. وأن تصف ما اختلج بملئ فؤادي من ثناء وإعجاب.. فما أجمل أن يكون الإنسان شمعة تُنير دروب الحائرين.

د. محمد عبد الجوّاد

مؤسس فريق واعي

مُقَدِّمَة

إن ما يبدو للكثيرين كعادات مثيرة جنسيًّا يمكنها أن تضر في النهاية بكل شيء، احترام الذات والحياة الجنسية والعلاقات الحميمة الزوجية والأسرة والصداقات والمعيشة والحرية، ويمكن أن تكون الرحلة بعيدًا عن الإباحية والخروج من الفخ طويلة وصاخبة ومليئة بالإنكار والتبريرات والانتكاسات، ولكن كما سنرى في هذا الكتاب من قصص مستخدمي الإباحية السابقين التي سردوها من خلال نضالهم، وترك الإباحية وراءهم، يؤدي إلى شيء أفضل بكثير من الوعود الكاذبة للإباحية.

وسنكتشف من خلال قراءتنا معنى الحرية، فالحرية في تعريف المراهقين بأنهم قادرون على فعل أي شيء في أي وقت، الحرية الحقيقية هي أن تكون قادرًا على اتخاذ الخيارات بشأن سلوكك والتي تمكنك من عيش حياة أكثر صحة وسعادة، إن الحرية أن يعرف ويفهم الشخص أن الانغماس في الإباحية يكون تمامًا مثل التواجد تحت سيطرة مادة قوية.

الحريـة الحقيقيـة تتيح لـك أن تكون منفتحًـا وصريحًا حـول الحياة التي تعيشـها، وتمنحـك فرصة للعيش بطريقة تتفق مع أهـداف حياتك ومهمتك وقيمك وأحلامـك، إنها الحرية في تكوين علاقات ذات معنى مع الآخرين، لتجربـة الحـب والاحترام والشـعور بالكرامة، وإنها الحريـة في تعافي حياتك الجنسية وتكون لازمة ومقبولة ومثبتة ككائن يحترم ذاته.

يشرح أحد مسـتخدمي الإباحية السـابقين ويقول: «سـابقًا لم يكن لدي أي خيـار، كنت عبدًا لإدماني، كنت عبدًا لدرجة أنني لم أفهم حتى أن الحرية موجودة، الآن لأنني أسـتطيع أن أقول لا للإباحية، فأنا حر في اختيار مسـار حياتي».

ويقـول آخر: «أشـعر بتحسـن كبير حيال نفـسي، ليل ونهـار، أنا أفضل بكثـير، عندمـا كنت أسـتخدم الإباحيـة كنـت في عبوديـة، الآن إذا أغرتني الإباحيـة فلـدي إرادة حـرة لاتخاذ خيار، أنا حـر وقادر عـلى التعبير عن من أكون في أعماق نفسي».

العثـور على وسـيلة للخروج من فخ الإباحية ليس سـهلًا أبـدًا، ولكننا نأمـل أن كسر الصمت الذي يحيط بهذه المشـكلة الهائلة التي يواجهها الكثير مـن الرجال والنسـاء اليوم –سـواء كمسـتخدمين للإباحيـة أو كأحباء– أن يسـاهم في بـدء معالجة القضايـا الحيوية المتعلقة بـأضرار الإباحية، ورؤية أن

التغيير ممكن، مع الأدوات التي قدمناها في كتبنا المتعددة، يمكنك المضي قدمًا في التعافي بنجاح في حياتك الجنسية والجروح العاطفية وعلاقاتك وحياتك، وأنه بمجرد أن تسافر بعيدًا بما فيه الكفاية على طول طريق التعافي، ستدرك أن المكافآت مرضية للغاية وتستحق حقًّا هذه الجهود.

رحلة الخروج من فخ الإباحية هي خطوة للخروج من الجهل إلى المعرفة ومن مرحلة التهرب إلى مرحلة اتخاذ الإجراءات ومن الخداع إلى الصدق ومن العار إلى النزاهة ومن الأنانية إلى المحبة والحب من قبل الآخرين، كما أظهرت لنا قصص الأشخاص الذين حكوا لنا من جميع أنحاء العالم عبر حسابات فريق واعي المختلفة، أنه إذا كنت قد تعرضت للأذى من قبل الإباحية فإنه يمكنك استعادة حياتك والتعافي من الجروح وتحرير نفسك من تأثير الإباحية إلى الأبد.

هذا الكتاب ليس للقراءة في جلسة واحدة وإنما تستطيع أن تعتبره رفيقك في رحلة التعافي. فقد تم تقسيم الكتاب حسب عدد أيام التعافي فإذا كنت في بداية أيامك بإمكانك قراءة الفصل الأول. ولو شعرت بفقدان الأمل بإمكانك قراءة فصل من تعدى التسعين يوم ومعرفة كيف صمدوا أمام كل الصعاب التي مرت عليهم. الهدف من الكتاب هو شحذ الهمة وأن لا تشعر بأنك وحيد في طريق التعافي ولكي تكون على يقين بأنه مهما بلغت تحدياتك

فهناك من مر بتحديات أكبر واسـتطاع أن يتغلب على الإباحية. هذا الكتاب لا يغني عن استشارة الطبيب وأهل الاختصاص.

كتبها
د. محمد عبد الجواد
مؤسس فريق واعي

من ١ إلى ٩

مش عارفة انتكست ازاي، بس عرفت المثيرات:

السلام عليكم..

- انــا النهاردة ف يومي ال٣ بعد انتكاسـة بعد مرور ٥٤ يوم، انا زعلت جـدا علي نفسـي وازاي أوصل للرقـم وده وانتكس، بـس مؤخرا عرفت اني مـش لازم ازعل انــا من حقي افــرح بالمجهود اللي عملتـه وف نفس الوقت مـش لازم ابـدا ابدا اعجب بنفسي او بعدد الأيام الـلي وصلت ليها، انا جايز تهاونت شويه وما كنتش عندي الخلفية الكافية عن يعني ايه انتكاسة او بتيجي ازاي او ايـه العوامـل اللي بتأثر عشـان اوقع فيها، عملت حاجـة غريبة جدا اعتمـدت علي ارادتي وقلت اسـتحالة ازل..دخل عنـدي حته العُجب ودي أكتر حاجة كانت مدايقاني، مش عارفة انتكست ازاي، بس عرفت المثيرات، سـاعتها جريت علي مشرفة من مشرفات واعي وقرأت كتير عن الانتكاسـة عـلي ابليكيشـن واعـي وفهمـت ان الايـام الـلي انا قضيتهـا من غـير اباحية هتحسـب ليا..انا حرفيا كانت اسـعد أيام حياتي كمية راحة نفسية وطمأنينة غير طبيعية بعد كدا بدأت أتكاسل وعزيمتي بدأت تقل وحسيت ان الخصم اللي بواجهه سـهل بـس ده غلـط جدا..انتكسـت سـاعتها..بس دلوقتي انا

ف يومـي ال٣+٥٤..انـا حاربـت ومازلت هحـارب انا هرجع أحسـن من الأول هفضـل أحارب لحد مـا أوصل مش بس هخلي ال٩٠يـوم هدفي..انا هخـلي ال٩٠يـوم دول طريق عشـان يوصلـوني لربنا عـز وجل..انا هارجع أقوي من الأول لحد ما اتعافي وأسال الله الثبات لي ولكم لآخر العمر

-نصيحـة: -أوعي ف يوم تُعجب بنفسـك أو بعـدد الأيام اللي وصلت ليها

-اوعي تقول أنا خلاص هكسر حاجز ال٩٠ وكدا مش هزل أبدا

-ابعد عن أي مثيرات حتي لو كانت كرتون ولو برضه حاجات كوميدية وكل واحـد عارف مثيراتـه كويس..حاول تكتب مثيراتـك ف ورقة وازاي تتجنبها وامحيها من حياتك حرفيا

-اوعي الشيطان يخليك تتكاسل او عزيمتك تقل حارب لحد الآخر

-حافظوا علي قيام الليل والفجر والأذكار وورد القرآن وهواية

-ربنا يبينا واياكم ويحبنا ويتوب عليا ويستعملنا ولا يستبدلنا

ووصلت لمرحلة مؤسفة جداااااااااااااااااا:

👤اليوم #٣يوم ❤️

الحمد لله وبفضل الله

انا بطلت كتير ورجعت كتيييييير

ووصلت لمرحلة مؤسفة جدااااااااااااااااااا

وصلت إني أكلم شاب ونتفق علي المقابلة وفعل الفحشاء ولاكني لم أفعل بحمد الله......

ولاكن ما أريده من مغزي هنا كيف انا الملتزمة التي كانت توشك علي ختم كتاب الله التي لم يلمسها أحد قط حتي للسلام لم تفعل التي كانت تحرص علي عفة نفسها ولم تقابل شاب ولم تتحدث مع شباب لا في الجامعة ولا في الشارع حتي للضرورة لم تفعل التي لم يراها أحد ولم ينظر أحد علي قطعة ولو صغيرة من جسدها بسبب إلتزامها بالحجاب الشرعي

كيف لفتاة مثل هذه ان تفكر بمجرد التفكير في الزنا كيف؟

كيف تفعل الاباحية والعادة هكذا في البشرية؟

كيف تحولهم من حال إلي حال آخر اقذر؟

كيف تحول من الطهر الي النجث؟

من العفاف إلي إهانة النفس بهذه الصورة؟

آكاد أجن

ولاكن فضل الله كبير أنه حافظ عليا ثم فضل مشرفاتي من واعي اللي فضلت ورايا لحد ما كسرت الخط وغيرت رقمي وأخري عاهدتني أمام الله اني لا أعود

والآن أبدأ تعافي من جديد وصفحة جديدة جديدة نقية طاهرة أسأل الله الثبات ❤❤❤

انى فرحانه جدا جدا انى وصلت ل ٧ ايام من جديد من غير ولا زله :

المتنافسون ٧💃🙈

بدات من جديد بعد ما كنت وصلت ل ٣٠💔 مش هقول غير انى فرحانه جدا جدا انى وصلت ل ٧ ايام من جديد من غير ولا زله ودا شئ لو تعلمون عظيم 😌 وبعدها رحت كافئت نفسى اكلت برجر مع انى كنت لوحدى بس حبيت افرح نفسى ودلوقتى بفكر لما اخلص الاسبوع التانى هكافئ نفسى ازاى 😂 احساس انى حققت حاجه وانى قدرت اغير من حياتى 😆 التزمت بالصلاه وبالورد وحفظ القران اللى سبته من مدة طويلة ومراجعه اللى حفظته بدات اقتنع انى فعلا ادمنت الحاجات دى 😏 ودى كانت البدايه الحقيقه 💪 مش هقول الاباحيه والعادة وصلونى لايه لان دا طريق نهايته وحشه اوى لو مفقناش لنفسنا وواجهنا نفسنا ومشينا ف طريق التعافى...جابتلى اكتئاب فعلا وكنت بكرة نفسى لطريقه انى عمرى ماكفأتها على حاجه وكنت دايما اقول كلام وحش لنفسى وطول الليل عياط ومهدئات اخدت..وأثرت على جسمى واعصابى لدرجه مكنتش بقدر امسك حاجه بايدى مهما حكيت عن مساوئها مش هخلص ودا كلو عشان لحظات هتنتهى واحنا عارفين هنكرة نفسنا بعدها بردو...😐 بس اسبوع

كان فيصـل اتحديت نفسـى انى اوصل من غير ولا زلـه ووصلت بحمد الله هذا من فضل ربى..يمكن اللى فوقنى لما لقيت ربنا مدينى ومحرمنيش وجبت تقدير امتياز مرتفع ف الكليه وقتها حسـيت اد ايه انا حقيرة ان ربنا بيكرمنى وانا بعصيه ووعدت نفسى هرجع تانى ومش هيأس والحمد لله 😍 الطريق صعب بس ربنا يستـاهل نتعب عشـان نرضيه 💖😍 مبتكلمش ع الجروب كتير بس حبيت اشارك فرحتى معاكو😍

اليـوم هـو يومـي السـادس لكن احسـن انني اصـبحت اقـوى اقوى بكثيـر:

👤 قــال تعالى: ﴿وَرَحۡمَتِي وَسِعَتۡ كُلَّ شَيۡءٖ﴾ [الأعراف:١٥٦].

وسعت كل لحظة الم كل لحظة وجع

لن ايأس لن الله معـي

اتذكـر تلـك الايام حينـما كنت اقـوم الليل وادعـي متيقنة الدعـاء في تلك الساعات مستجاب كنت ابكي واشكي الى الله يالله ابعـد هذا الشيء عني وارضى عني وارحمني كان هذا الدعاء واصل معي في كل سجود وفي كل صلاة

فعلا الدعاء معجزة وفي يوم وضعني الله في (واعــي)

لم اعلـم كيـف وصلت لها ومن اي مـكان اتت وظللـت اردد اللهم لك الحمد انه دعواتي استجيبات

بالبداية كنت انظـر الى صفحة واعــي واقـرا فقط لم يكن لدي الشجاعة الكافية لن ادخل جروبات واعي

لكن في يوم تعوذت من الشيطان واتخذت القرار بان ابدا من جديد ولن اتراجع فدخلت شـفت اشياء جميلة جدا شفت مشـرفات وفتيات رائعات لم اتصـور يوم ان هـذا الجروبات سوف تكون هكذا ظللت اردد الحمدلله

طبعا مع البنات تشـجعت بـدات بقوة معهن حتـى وصلت الى يوم ٣٢ لكن وقعت مرتين ثم يوم ضعفت ووقعت مرتين اخرين

لكننـي لم ايأس فقـد بدات من جديـد والرحلة الماضية ابليـت فيها بلاء حسن وعملت اشياء رائعة

لـدي الان خطـة لتجاوز هـذا الايام حتى اصل اولا الى شـهر نظيف ثم شهرين ثم ٩٠ يوم ثم لاخــر العمــر

انــا اعرف انني اسـتطيع فلقد وضعني الله واختـار لي هذا الطريق وهو يرى فيني القدرة علية فلن استسلم

اليـوم هـو يومـي السـادس لكـن احـس اننـي اصبحـت اقــوى اقوى بكثيــــر❤️

حاسة انى ببدأ صفحة جديدة مع نفسى:

اول يوم النهاردة حاسـة انى ببدأ صفحة جديدة مع نفسى بحاول ءأدبها وأعلمهـا نفسـى أكمل ٩٠ يوم وعندى أمـل فى الله ان المرة ربنا حيتوب عليا

وعلى الكثير إن شاء الله وانه حيفتح عليا...حاسة بإنى نفسى أكون طاهرة داخليا وخارجيا نفسى اللى الناس تراه من أدب وأخلاق يرى الله مثله وأكثر فى الخلوات والله المستعان على هذا ربنا يقوى كل واحد حاسة انى بتشارك التوبة ده مع نااااس كتير ربنا يقوينا😍💪💪

ظننت انى بمرورى الاسبوع الاول بدون التفكيرفى الأمر أن نجوت ولكنها بدايه المعركه:

أنا مدمنه على العاده منذ٩ سنوات بدون افلام

ولكن منذ ٦ سنوات شاهدت الافلام الاباحيه 💔

لم يكن لدى علم منذ البدايه أن مافعله حرام

بل الاسوء أنى لم اكن اعرف ماهيه الذى أفعله وما يحدث لى

الا اننى كنت أشعر بالذنب الرهيب اتجاه ما أفعله لكنى كنت أقنع نفسى بشتى الطرق أن ما أفعله ليس بحرا م فلم أسمع أحد يتكلم عن الموضوع بحله اوبحرمه حتى عندما قرأت وسمعت عن العاده السريه لم اقتنع ظللت اماطل واماطل حتى وصل اليقين الى قلبى أن مافعله من المحرمات والا سوء من ذلك أنه يبطل الصوم والصلاه اى أنه يجب علي أن أعيد كل الصلوات والصيام مره اخرى وهذا أمر شاق

حاولـت كثـيرا بعـد علمى بحكمهـم أن أتوقـف ولكنى لم اسـتطع ابدا كانت اقصى مده اصل إليها هى ٥ ايام ثم انتكس ابتعد يومين او ثلاثه ولكنى اعود بشراهه كبيره

وهـا أنـا ذا بعد مرور آلاف المحاولات الفاشـله اجاهـد فى الحرب لكى افـوز بالنـصر وانتـصر على الاباحيـه اتوج الان يومـى العاشر بـدون اباحيه فاللهم ثبات

وبعد اليوم العاشر أصبحت الاحظ الأعراض الانسحابيه

اللهم ارزقنى الثبات

ظننـت انى بمرورى الاسـبوع الاول بدون التفكـير فى الأمر أن نجوت ولكنها بدايه المعركه

انـا الان اشـغل وقتـى بحفـظ القـرآن وأخـذ التجويـد وهـا قـد بدأت الدراسه

كـما اسـاعد على تخطـى الموضـوع بالصبر وصيـام القضاء ارجـو النجاه والتعافى

كـم أتمنـى أن اتعـافى واحقق هـدفى وانجـو مـن الاباحيه التـى تدمرنى وتجعلنى انهجو الطريق الخطأ

وظننت أني الوحيدة في عالمي المظلم:

👤السلام عليكم أيها القارىء، نعم أنت من تحرك ناظريك فوق هذه الحروف، إن كنت جديدا هنا فأود أن أسر لك: أنني أشعر بما تشعر، وأعاني مما تعاني!.

قد تتقاطع قصتي مع خيوط قصتك، وقد تتشابه أيامي الماضية مع أيامك، كنت بريئة جدا، خجولة ومسالمة، مثلك أنا؛ لا أحمل في قلبي ضغينة على أحد؛ مثلك أنا أحب الله وأحب نبيه عليه الصلاة والسلام، وأحب الإيمان. مثلك أنا؛ أكره الكفر والفسوق والعصيان. لكنني مع ذلك وقعت فيها.. نعم يا صديقي وقعت فيها منذ أن كنت طفلة لا أعرف عن هذا الشيء الذي أمارسه سوى أنه خطيئة ويجب أن تبقى خفية ومستورة.

مثلك أنا، حين يخرج أهلي ويخلفوني في البيت وحيدة واثقين من ابنتهم العفيفة الحيية المتدينة تحاصرني الوسوسات وأزل مرة أخرى.

مثلك أنا، بعد الزلل يثقل العار كاهلي، وأبكي كأن روحي تتمزق شظايا وتذوي أمام ألسنة اللهب، وبكيت حتى جفت الدموع ولم تبق إلا الحسرة والألم.

هل انتهت القصة أيها الصديق؟

كلا؛ وكيف ستنتهي والله هو اللطيف الخبير!.

جاء يوم عرفة، وصدحوا عاليا أن «الله أكبر»، فارفع أيها العبد يديك لله عز وجل وتذلل وتضرع بين يديه، أخبره بما تعاني، لا تتكلف في الدعاء، احكي له حزنك وتوجعك، وقل له: يا الله أنتشلني مما أنا فيه، يا الله أنا أحبك فلا تجعلني أعصيك، يا الله انصرني على هواي وسخر لي أسباب النجاة.

وبعدها بأيام ماذا حصل؟ عدت وغرقت!.

لكنني لم ايأس، ثمة نور في آخر الطريق.

لم أكن أعرف «واعي»، وظننت أني الوحيدة في عالمي المظلم، لكن كيف حدث ذلك؟ كيف دخلت لأشاهد مقطعا على اليوتيوب فرأيت تعليقات تنصح بـ«واعي»، ما هذا «واعي»، أهي مجرد محاولات كغيرها؟.. لكن لا.. لا.. لا.. إنه خيط الأمل، إنه الاستجابة قد تحققت!، إنه إجابة القريب من عباده، إنه حبل النجاة، يا إلهي، قد كنت في غفلة عن هذا فكشفت عني غطاء التيه فبصري ووعي اليوم حديد!..

شكرا واعي

ها أنا في اليوم الخامس على خطى التعافي، أعرف أن الطريق وعر، وأنني قد أنحرف مرة أخرى، ولكنني سأظل أقاوم، سأظل أقاتل؛ حتى أنظر للمرآة فأبتسم؛ ليس هناك شيئا أخفيه!، ليست هناك سريرة قبيحة، وسأكون عند ظن نفسي وأهلي وأحبائي بي.

فيا رب يسر وأعن.

رجعت وناويه ابدا عد من جديد:

السلام عليكم ورحمه الله وبركاته اليوم رجعت بعد غياب طويل تقريبا شهرين وحصلت حاجات كتير وانتكاسات كتيره وايام متداخله وفقدت التشجيع حسيت باهميه قروبات واعي وانها كانت مشجعاني ومقوياني بعد الله

بس الحمدلله اني رجعت وناويه ابدا عد من جديد ومش عايزه انتكس خصوصا اني مقبله على امتحانات عايزه اركز في مذاكرتي واسيب كل اللي بيشغل عقلي واجتهد وانجح

ومتنسوش دعواتكم ليا ربنا يوفقني ويهديني

مبسوطة كمان اني لقيت حد معايا ويسندني لما اقع:

انا لسه ببدأ معاكم من جديد النهاردة اليوم التاني الحمد لله، وناوية اكمل ان شاء الله ال ٩٠ يوم ومش بس ٩٠ يوم ان شاء الله هكمل للاخر لاخر يوم ف عمري باذن الله، انا مبسوطة اوي بيكم والله مبسوطة اني لقيت مكان زي ده وموقع *antiporngroup* وصفحة واعي وكل ده ومبسوطة اني بعرف وافهم عدوي لان ده هو اول الطريق عشان اعرف اتغلب عليه الحمد لله ان ربنا هداني للمواقع والصفحات دي انا الاول كان عندي بعض الشك ان ربنا عاوز يساعدني او هيساعدني لكن انا دلوقتي اتاكدت انه عاوز يساعدني

وهيساعدني طالما هداني للموقع ده وارشدني ليه الحمد لله واستغفر الله ع شكي الاول ده ربنا يسامحني ❤️، مبسوطة كمان اني لقيت حد معايا ويسندني لما اقع ومبسوطة اني حسيت اني مش لوحدي وبنبسط اوي وبيبقي عندي تفاؤل لما بقرأ يوميات الناس هنا وبلاقي ما شاء الله ان فيه ناس قوية وقدرت تعدي ال ٩٠ يوم وكمان اكتر ومكمله ان شاء الله انا كمان هيجي عليا وقت واكتب اني عديت ال ٩٠ يوم باذن الله، ربنا معانا ان شاء الله وهيقوينا ع كل حاجة ربنا هو اللي بيده نفسنا وان شاء الله هيخلينا احنا اللي نغلب نفسنا الامارة بالسوء دي ونتحرر من كل حاجة وحشة نفسي اجرب احساس الحرية اوي يارب اكتبهالي ويكتبها للناس كلها يارب ❤️❤️، وان شاء الله ناوية ادخل عادات جيدة كتير ف حياتي الجديدة بس لسه هبدأ فيها ان شاء الله ادعولي ❤️❤️

خسرت كل شئ احبة وأستمتع به بسبب العادة السيئة والاباحية:

👤 السلام عليكم.....

انا بنت في الصف الثالث الثانوي خسرت كل شئ احبة وأستمتع به بسبب العادة السيئة والاباحية.

ادمت هذه الاشياء منذ أربع سنين واشتد الإدمان كثيراا وخطوات الشيطان كانت سريعة جدااا..

ومن هذه الأشياء التي فقدتها:

١- تعليمي: حيث إني في امتحانات السنة ده وهي ثانوية عامة عندي دور تاني مادة وده اول مرة تحصل منذ بداية الرحلة التعليمية.

٢- أحب أحد علي قلبي بعد أمي في هذه الدنيا وهي معلمة ليا كرهتني بسبب تعاملي السيئ بسبب هذا الإدمان وقطعت هي علاقتي بها تماما..

٣- ثقتي بنفسي وتعاملي مع الآخرين 😔

٤- ثقة أهلي فيا وخيبت أملهم 😔

وأشياء أخرى كثيرة.

لاكن قلت لازم اتغير رغم كل تلك الصعاب التي أمر بها

وسوف تمر هذه الازمة بعون الله

وحكيت لأختي عن ادماني الشديد وهي قالت لي أن أكتر شئ ممكن يساعدني ان أمي تعرف عشان توديني لطبيبه....

وأختي فعلا حكت لأمي وأمي كانت تشعر بهذا الإدمان ولاكن كانت تكذب نفسها

والحمد لله أول يوم انتظم علي خطة التعافي انتظاما شديدا....

وثقتي فالله انه يعوضني عن هذا الفشل الشديد اللي انا فيه في حياتي.....

عانيـت مـن مشكلة ما وضغـط كبير ولكني لم أهـرب -بفضل اللّٰه- إلي الاباحية:

السلام عليكم 😃✋

اليوم الثاني من التعافي بفضل الله *اليوم بيبدأ من الليلة اللي قبله*

عانيـت من مشـكلة ما وضغط كبـير ولكني لم أهـرب -بفضل الله- إلي الاباحية كالعادة بل إلى الله إلى المسـجد في صلاة التراويح.. راحة فقدتها من مدة أدامها الله

التقرير

معنديش إنجازات أقولها.. بس عايزة أقول إني بإذن الله بسعى لده

خاطـرة مرت بيـا النهاردة: مفيش تعافي بدون سـبب قـوي لازم يكون عندنـا أسـباب وكاتبينهـا، مفيش تعـافي بـدون إرادة وقوة وعزيمـة ويقين، مفيش تخلص من شيء سيء إلا لما تزرع مكانه شيء إيجابي

احس بمزيج من التناقض:

👤السلام عليكم..اليوم الخامس من التعافي..احس بمزيج من التناقض احسـاس الفرح ان بدات من جديد وبدات افعل عادات جديدة واحسـاس الحزن الذي يسـيطر علي قلبي من الوقت الذي فات لقد اضاعت سـنين من عمري واضاعت كثير من طاقتي اكثر شـئ كان يقهرني ان تقول لي صديقتي

انني مثل الملائكة لا اخطاء مثل البشر اخطاء كبير..وكنت دائما اقول لها وذنوب الخفاء كانت اعظم..كنت اظن اني لوحدي سوف اتجاوز واتعدي هذه المرحله..ولكن اكتشفت غير ذلك لقد قراءت وفهمت ولكن كان يحتاج معي متايعه وصحبه واشخاص مثلي حتي احس ان لست لوحدي شكرا واعي علي ذلك الجهد..وانا اظن ان هذه المرة سوف اكون مدمنه متعافيه وسوف اتغلب علي نفسي مهم وصلت في اكتئابي للان استسلم حتي لو وقت سارجع وبقوة حتي ياخذ روحي الله لان انا استحق ان اعيش واستحق ان احس ان حرة واستحق ان اعيش في الحياة بسعاده

لازم الانتباه للتفكير ومراقبه مشاعرنا :

اليوم الخامس بالتعافى 💜

اليوم اول يوم تبكير ✊

كل يوم بحس انى قلبى بينضف بيتولد من جديد وانا بعيد عن العاده وعن التفكير وكل ما لا يرضى الله 💜

لازم الانتباه للتفكير ومراقبه مشاعرنا وتفكير ونحاول ان نتخلص من اى افكار سلبيه 💞

هقولها لنفسى ديما هقدر بعون الله وهتعافى وهتغير للافضل جيه وقت التغير ومش هتسسلم ابدا 💪

اللهم أعنى وتوب عليا وطهرنى واغفرلى يارب العالمين 🙌

يارب يعافينا جميعا 💜

#بطله_فى_طريق_التعافى 💕

#اليوم_الخامس ✌✊💪

مسحت برنامج الفيس:

👤 الحمـدلله بدات رحله التعافى يومى الرابـع مواظبه ع الصلى وبراجع القران وبكتب يومياتى مسحت برنامج الفيس لان احيانا بيقابلنا فيديوهات مش حلوه تخلينا نفكر نتفرج ونمارس العاده بدات اشغل وقتى وكل مازهق وافتح افتح التلجرام اشوف يوميات وبشريات وبتشجعونى حقيقى وبشوف دروس وبحاول ازاكر للامتحانات الكليه واحفظ قران نفسـى اثبت ع كده لحد مايجى اجلى واموت ع توبه لانى موضوع الاباحيه ده دمرلى حياتى بجد وكان بيخلينى احيانا افكر ف الانتحار لانى مش لاقيه حل وكنت بقرف من نفسـى فادعووولى كتييـر ربنا يعينى واثبت ع الانا فيـه اينعم كانت حياتى الاولى اسـهل مكنتش بحاسب نفسـى ع الهفوه زى دلوقتى بس حفت الجنه بالمكاره دى حطاهـا قـدام عينى فيـالله يثبتنـا ويجعلنا من اهل الجنه اسـفه ع الاطاله

استطيع فعلها :

اليوم ٢ في التعافي.

أردت اخبركم بهذا لأننا سنلتقي قريبا بالافضل.

لاني عايزه اتحدي نفسي بأني استطيع فعلها بإذن الله.

متقلقوش عليا.

وربنا معاي استقوي به.

دعواتكم بالثبات.

ربنا يوفقنا جميعاً لما يحبه ويرضاه.

ساصل إلى تلك السعاده والسكينة :

السلام عليكم

يومي الثالث بعد انتكاسات كثيييييره جدا.. احس بوهن شديد ولكن كل ماتخيله أنني سأظل هكذا فتره حتى اتعافي واعود صحيحه الدماغ والجسد والروح.. ساصل إلى تلك السعاده والسكينة انا اعلم ذلك من ربي فقط فلنصبر قليلا

انا مبسوطة لأني حسة اني بقيت استثمر يومي:

السلام عليكم

لله الحمد أكملت اسبوع في التعافي بس بجد جميل جميل في عاداته انا مبسوطة لأني حسة اني بقيت استثمر يومي من يوم ما بقينا نطبق خطة ونمشي عليها.

لله الحمد ده كان يومي

حفظت وردي

قرأت في كتاب لانك الله

قرأت في كتاب سين راسيل

مذاكرة

سمعت جزء من خطبة اليوم بس للاسف ملحقتهاش من اولها

يارب اسالك الثبات لي ولكم

حاسه بتحسن كتيرف حياتي كلها:

👤👏👏 حاسه بتحسن كتير ف حياتي كلها مافي خنقه عدد ايام التعافي ٧٠+١٠ ومكمله 💪

ليّـ ٤ ايام مواظبه علي صوره البقره بعد الفجر

واتعودت أُصَلِّي الضحي

وحاجات كتير دخلت ف البرنامج اليومي 😊

ومافي عزله

ربنا يثبتا علي طاعته ويحببنا فيه

اخذ القليل من العادات افضل من الامتناع تمامًا :

يومي ال٢ قرب ينتهي بعد ان كنت وصلت ل١٨يوم

اسال الله ان يغفر لي ما فات ويكتب لي الخير في الي جاي

ما يساعدني هذه الفترة

الالتزام بالفروض

الورد القراني

اذكار الصباح والمساء

ركعتي الضحي وركعة الوتر

الدراسة

الصوتيات الدينية وانصح بالاستماع الي «التزمت ثم ماذا».

ما احاول تعديله هو عدم التخلي عن اي من هذه العادات ولو يوم واحد

وتعلمت ان اخذ القليل من العادات افضل من الامتناع تماما

ادعولي

اللهم انت ربي لا اله الا انت خلقتني وانا عبدك وانا علي عهدك ووعدك ما استطعت اعوذ بك من شر ما صنعت ابوء لك بنعمتك علي وابوء بذنبي فاغفر لي فانه لا يغفر الذنوب الا انت

اهم حاجة في طريق التعافي ان يكون هناك دعم لك وانا الحمد لله اتنافس مع اخت صالحة وتساعدني مشرفة حفظها ربي

#رضا الله اهم

سابشركم باذن الله عندما اتجاوز هدف اول (١٤يوم) 😇

الخميس دايما بيبقى يوم صعب:

👤امبارح تميت اسبوع

يعنى ٧ ايام

١٦٨ ساعة

من غير اى حاجة 💃

انا فرحانة اوى، خصوصا أن امبارح اللى هو الخميس دايما بيبقى يوم صعب

و فعلا كان يوم صعب اوى بس موقعتش 💚💚💪

الحمد لله كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ❤️

ادعولى أرجوكم عشان من امبارح فى *craving* مش عايزة تروح

بس انا هقوم وهشغل نفسى وهستعين بربنا الحفيظ الصمد 💙

ربنا يثبتنا ❤️

بس هو رقم بالنسبالى :

👤عايزة أشارك معاكو حاجة حلوة ❤️

فكرت اسكت بس عايزة اقولكو عشان تدعولى

انا تميت بفضل الله ٥ ايام.. مش فارق معايا ان الرقم صغير

بس هو رقم بالنسبالى 🙈

أول امبارح كان يوم صعب، بس الحمد لله

حاجة أخيرة اتعلمتها

قربك من ربنا بيخلى الطريق أسهل

فكرة انك خايف تعصيه وبتستنجد بيه عشان انت مش عايز كدة

و تخليه يسعدك عشان مفيش أرحم منه

الحمد لله رب العالمين 💚

فعلاً انا حاسة اني انسانة جديدة :

👤اليوم ال ٦ من التعافي

مكنتش متخيلة أني أقدر أوصل لـل ٦ بولا هفوة، يمكن وصلت لليوم ال ٤٠، بس كنت دايماً في أيامي الأولي هفوات وزلات، تقريباً كل دا بسبب

أني مبقتش بقعد في الأوضة لوحدي، وأخظت مقولة أن غرفتي للنوم، أصحي اخرج منها، أدخل علشان انام، وبس.

فعلاً انا حاسة اني انسانة جديدة

احييتونا بعد موت:

السلام عليكم ورحمة الله

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله

النهاردة يومى ٧

ف ٧ أيام من غير زلات حاسة انى اتولدت من جديد رجعت زى زمان وأحسن بحافظ ع صلاة الفجر ف وقتها وباقي الصلوات كذلك

ومحافظة تماما ع ورد الذكر اللى ف الجدول الحوقلة والاستغفار ووو

واشتركت ف حلقة لحفظ القرآن

أصبحت اعشق الجلوس بعد كل صلاة اقول أذكار بعد الصلاة 💪💪💪

وانسجمت مع كل حاجة ف حياتى أهلى أصدقائي شغلى يااه إحساس بالراحة لا يوصف 😊😊😊😊😊

بجد جزاكم الله خيرا ع كل حاجة عملتوها عشانا

الجروب النسائي وصفحة واعى ربنا يبارك فيكم

احييتونا بعد موت

رديتو فينا روحنا اللى افتقدنا سنين طويلة

بجد حاسة انى أقدر اعدى الطريق ده بإذن الله:

مع انى تقريبا لسا منتكسة

بس حقيقى حاسة انى عايزة اقول انى بجد حاسة انى أقدر اعدى الطريق ده بإذن الله

و أن فى خلل عندى ف مش هقول «انا بقع ليه؟!» والكلام السلبى ده انا شايفة انك لازم تشتغل على حياتك ف المقام الأول وده اللى هيسبب التعافى بإذن الله

و ده اللى انا مبعملوش للأسف

انا قفلت كل السكك وسايبة سكة وحدة

الكائن المدمن جوايا هو اللى عايزنى اسيب السكة دى

انا مبقراش ولا بسمع دروس تعافى !

منتظرة ايه؟!

كل اللى عارفاه دلوقتى انى مش سهل اتكسر واتعلمت

ان بالذات ف الأيام الاولانية لازم تبعد كليا ومعنويا

متهيئلى لازم المخ ياخد فترة بعيد عن كل ده سواء إباحية او غيرها هتبقى فترة صعبة وهتتوجع اوى وعشان تسهلها ع نفسك بأنك تعمل *distraction* لنفسك

بس اهم حاجة الفترة دى يبقى فيها منع تام لأن قوتك ع المقاومة ضعيفة اوى

متزلش ف نفسك بقا وسايب كل السكك مفتوحة ! وعايز تقاوم وتسيبها

بس. ومن دلوقتى قرار هقفل السكة الأخيرة دى وهبطل كدب ع نفسى..

دعواتكم ❤️

مش عارفه ابدأ ازاي:

مش عارفه ابدأ ازاي.. يمكن انا بعمل العاده السيئه من قبل م اعرف ان هي العاده ممكن من ابتدائي ولحد الوقت ده هي سر بيني وبين نفسي محدش يعرف اني بعملها ف انا لا اجرؤ ابدا اني اتكلم مع حد فيها او اعرفو اني بعملها.. كل الحكايه كان شعور حلو بس مؤقت بعمله وخلاص لحد ما عرفت ان هي يمكن وانا في تالته ثانوي لما قريت عنها وعرفت اني ال بعمله هي العاده السريه.. كتير كنت ببطلها وبدعي ربنا وبعيط في كل صلا انو

يتوب عليا منها لان وسط ضغط الثانويه والمزاكره والدروس والامتحانات كانت هي المفر الوحيد ليا اني اهرب من كل الضغط دا، وصلت اني اعملها اكتر من ٤ مرات في اليوم. دا كان بيزيد نفسيتي سوء لان مكنتش بكتفي ب دا.. كنت بسال نفسي هل هفضل كدا طول حياتي حتي لو سن الزواج اتاخر.. بس انا مكنتش محتاجها كنت محتاجه حاجه تخفف الضغط وتشغل فراغي النفسي.. كنت باجي علي نفسي وبقاوم عشان اقدر امنعها يومين او اكتر بس برجع تاني. في اولي كليه كنت بالصدفه شوفت جزء من فيديو اباحي فعلا كانت صدمه ليا لان في سني دا ومكنتش اعرف ان العلاقه الزوجيه بتتم بالشكل دا.. بدأ الموضوع يزيد بعد كدا بعد مرور سنه ومبقاش بيجي بالصدفه بقا بإرادتي انا ال بدور علي الفيديو عشان اشوفه. كنت بندم بعد كل مرة بتفرج وبعمل العاده وبستغفر ربنا اني اتوب وبرجع تاني. لحد م شوفت الموقع هنا ويمكن دا كان مساعده من كتر دعائي لربنا.. بفضل الله كملت ٦ ايام من غير م اتفرج علي شي اباحي ومن غير عاده.. ادعولي اكمل انا مش هستسلم وهكمل باذن الله التسعين يوم حتي لو في عثرات..

علمني اكون مسؤولة عن حياتي:

⭐ طريق التعافي شاق جدا لكنه يستاهل والادمان مؤلم جدا لكنه علمني كتير، علمني ان ضهري لازم يكون اقوي وأن سندي وعوني بعد

الله هو انا.. علمني اكون مسؤولة عن حياتي ومسؤولة عن اختياراتي علمني ان الانســان مينفعش يعيش تائه لاهي بدون هدف وأن الحياة جد جداا مش بس علي طول لعب وهزار وأن في كل محنة منحة كبيرة اووي ترفعك وتعزك وتجعلك انسان اقوي افضل من السابق

اليوم:٦تعافي

#بطلة_علي_طريق_التعافي

من ١٠ إلى ١٩

لن اسمح للياس ان يدخل إلى قلبي:

👤اليوم الرابع عشر

١١+٣

الحمدلله الذي بحمده تدوم النعم

اجل يا ربي اجل 🙏🙏

بفضلك ومنتك قد تخطيت عتبة الاسبوعين بدون اباحية و١١ يوم بدون عادة سرية

اكاد لا اصدق اني قد وصلت الى هذا الرقم والحمدلله

رغم ان ادماني لم يكن بالشي الكثير (بمعدل مرة او مرتين اسبوعيا)

الا اني لم اكن احلم ان يمضي اسبوعين علىي دون عادة او مشاهدة افلام اباحية

ورغم الزلة التي حصلت لي في اليوم الحادي عشر

الا اني لن اسمح للياس ان يدخل إلى قلبي

وساتابع جهادي للتوبة والتعافي باذن الله

كان يومي هادئا وجميلا والحمدلله

مازالت الافكار والتخيلات تراودني الا انني استمر في دفعها وازالتها من مخيلتي

فياربي اعني وثبتني على دينك 🙏🙏

وفي كل مرة تراودني نفسي ان امارس العادة اذا استثارني شيء او صورة اواجهها بقوة وصرامة لكي لا تتمادى في ذلك

مما ساعدني لاستمر لهذه المدة:

- غض البصر الشديد في كل حال وكل وقت،في مشيي بالطريق وفي جلوسي على الانترنت وغير ذلك

عليك ان تمنع اي شي مثير من اي يصل الى دماغك وقلبك

ولا تسمح لليشطان ان يسول لك النظرة الحرام لاي سبب كان

جاهد نفسك وقاوم فالحلاوة والطهارة لا تاتي الا بالجهد والعمل

-الانشغال التام وملء الوقت

فكل وقتي حاليا اقضيه بالدراسة لان امتحاناتي في الجامعة ستبدأ الاسبوع القادم

-التضرع والدعاء وطلب المعونة من الله وهو اهم شي

فبدون رضا الله وتوفيقه لن استطيع ان اقاوم ساعة واحدة

لا تفقدوا الامل يا شباب

فحلاوة التوبة ما بعدها حلاوة

واسمتروا بالعمل والجهاد حتى تلقوا الله وقد تاب عليكم باذنه تعالى

فياربي اعني وتقبلني وتب علي وعلى جميع شباب وفتيات المسلمين ورِدنا الى دينك ردا جميلا حسنا برحمتك يا رب العالمين

#نعم_نستطيع

#بداية_النهاية

التزامي بيومي فقط أن يمر:

انهارده كملت ١١ يوم من التعافي الحمد لله

انا بحاول ليا كتير بس سألت نفسي لغايه امتى هافضل احاول واقع واستسلم للمشاكل والهروب منها بالمخدر ده

الحمد لله نويت الطريق ومريت بيومين صعبين جدا كان فيهم مشاكل ومافيش ف دماغي حل للمشكلة غير الوقوع

تأكدت ان دماغي خربت..

مرت الايام ثقيله جداااااا بس هاتمر بتعافي أو من غيره هاتمر ولكن للتعافي جمال آخر ف اخر الطريق

مش حابه احط أهداف عاليه اووي ولكن التزامي بيومي فقط أن يمر لسه الخطه لاشيأء جميله ف اليوم لم تكتمل بعد ولكن بإذن الله سأكون إحدى البطلات ف يوم ما قريبا

حبيت فكره الأهداف القريبه لمحمد المحارب ولكن ساكتفي بكتابه الهدف كل ١٠ايام 😀

إلى الحريه بإذن الله

#البطله_القويه_بالله❤️

كانت كافية تخليني احب الحياة:

اليوم اجمل يوم بحياتي

بداية اليوم مكنش هذا شعوري صحيت الساعة ٢ الظهر وكنت مزعوجة جدا وكرهانة كلشي كلمت صديقة قديمة اللي ومن ضمن الكلام قالتلي انت مشكلتك مش بارة بوالدينكم

قلتلها نعم ! انا كلشي بيطلبوه بعملوا

قالتلي وين البر بانك تنفذي طلباتهم البر انك تعملي الشي قبل ما يطلبوه ولازم تكلميهم... بالبداية عصبت من كلامها اكثر

بعدها قررت اليوم هكون بارة بامي وابي

فرحت اساعدها بالطبيخ وبالبيت وحاولت اتكلم معها حتى خليتها تحكيلي عن طفولتها

وبعدها جدلت شعرها سبلة ما تتخيلوا لاي درجة هذا الشي اسعدني 😊

بعدها رحت حفظت صفحة من المصحف وسمعتها واغتسلت وبعدها المغرب اذن ورجع ابي من الشغل امي حضرتلوا الاكل زعلت شوي لاني كان نفسي انا احضروا قلت بعقلي معلش حاولت اكلموا بس ما تكلمنا كثير كان كلامنا بس سؤال وجواب

بعدها بكم ساعة قررت اعمل عشاء ثاني طبخت من جديد 😅

انا بالاصل خبرتي بالطبخ قليلة لكن الحمد لله الاكلة نجحت

كل اهلي اتعشوا وعجبتهم بعدها عملتلهم شاي

ممكن الاشياء اللي بقولها بسيطة لكنها كانت كافية تخليني احب الحياة وارغب بالدراسة اكثر والعمل بجد أكبر لاني ببساطة انا الان سعيدة لاول مرة من مدة طويلة

انا بعرف اليوم حتى لو صارت عندي رغبة ارجع للادمان انا مش بحاجتوا لاني باختصار عايشة الحياة اللي بحلم فيها فمش محتاجة أهرب

عقوق الوالدين جحيم حتى لو مكنتش عارف انا بكرة هصحى بدري لاني لاول مرة عندي سبب منطقي لاصحى بدري لاني بدي اعمل فطور لابي قبل ما يخرج من البيت يا رب اقدر اصحى ادعولي 😊

انا اليوم بيومي ١٢ ادعولي اصل ١٥ بدون زلة

نفسى كل حد يشوف رسالتى يثبت:

حكايتى مع الاباحيه الاباحيه مش ممكن تدمرك وتاذيك انت بس ممكن تدمر بيوت معاك واهلك الاباحيه بدات معايا من تالته اعدادى وفضلت حتى تالته كليه حاليا وزمان مكنتش بفكر ف التعافى كنت بحبها وانها شىء اساسى ف حياتى لما كبرت حاولت كتير جدا اتعافى من سن اولى كليه يوم مالبست حجاب شرعى قولت لازم ابقى اقده وابطل الانا فيه ده فضلت تلات سنين كنت افتكرها سهله ومقدرتش اكمل شهر ع بعضه بعد مادمنت الافلام وخلاص مليت منها اختى اتقدملها عريس وهوا كان بيعاملنى كويس كنت حاطه حدود بينا بعد جواز اختى ماما قالتلى ده بقى زى اخوكى خلاص شلنا الكلفه بينا نهزر بالايد بقينا نتكلم لحد ماتطورت الامور كنت ببات عند اختى وحصل بينا تجاوزات والتجوزات حصلت لما كان ف بالى دايما الافلام وخلاص ماليت من العاده نفسى ف شىء جديد وربى الكعبه كان ممكن اعمل علاقه كامله معاه بس اتوقفت واستحقرت نفسى اوى وخاينتى لاختى بعدها قولت عاوزه اتكلم مع حد يقوينى كنت لسه معرفش جروب التعافى اتعرفت ع شاب ف الفيس وكلمته وحكيتله وقف جمبى خلانى ابعد عن جوز اختى بس حاليا بقيت احسه انو مش محترم زى الاول عاوزه ابعد عنه وخايفه يفضحنى عند اهلى واختى تطلق ولا يحصل

حاجه بسببى بقيت اكره حياتى واكره نفسى بسبب الاباحيه دمرتنى وانا والله ع قدر كبير من الالتزام وبحفظ القران من رابعه ابتداى وحاليا معلمه قرءان والكل بيشكر ف اخلاقى وانا بينى وبين نفسى بتجلد من قرفى ومن الاباحيه الدمرتلى حياتى اترددت كتير انى اشارك قصتى بس بجد نفسى كل حد يشوف رسالتى يثبت ويكمل مشواره واياك ترجع للاباحيه ولا ترفع كلفه وتجوازات بينك وبين حد خالص اعمل حدود بينك وبين الشباب واثبتى وادعى ربنا يثبتك ويصبرك ويقويكى وادعولى ربنا يسترها عليا وميسببليش مشكله واتفضح لانه سترنى كتير والله انا ف يومى ١٢ من غير ولا ذله ولا نكسه ولا حتى بفكر ف الاباحيه وربنا يرحمنى ويتقبلنى اسفه للاطاله 💔💔

استعاده الامل:

👤 السلام عليكم..

النهارده بدايه اليوم ال ١٤ في معركة الوعي ❤️

كانو أسبوعين سهلين نوعا ما مقارنه بالمحاولات السابقة، ودا بفضل المولي عز وجل فقط!

تحسن ملحوظ في المذاكره واستعاده الامل في إني أجيب مجموع بعد ما كنت يأست من إني أخش كليه طب.

الإدمان بيسـلب منك كل حاجه حتـي احلامك وقدراتك! وضيع عليا وقـت كبـير جـدا في ٣ ثانوي كنت المفـروض اذاكر فيـه ومذاكرتش، دا غير الإحبـاط والحـزن الـلي بيجيلي بعـد كل انتكاسـه، وكنت بحـس إني صعب اوصل لحلمي بالرغم إني مستوايا الدراسي ممتاز «ولا فخر» لكن فرصه ألحق اعوض فيها اللي فات، دعواتكم 😍.

تحسـن ملحوظ في غض البصر بشـكل حـازم، واصبحت موقـن تماما إن مستحيل يعامل شاب ملتزم عفيف في زواجه كشاب متفلت ذواق.. ولن يذق حلاوة الزواج إلا من ذاق مراره مجاهده النفس «من يتصبر يصبره الله»..

في تحسـن ملحوظ في الناحيه الإيمانية، وخاصـة إني ملتزم -بفضل الله- والإدمان كان مسببلي مشكله كبيره مع الذات.

قال صلى الله عليه وسلم: «المجاهد من جاهد نفسه في طاعة الله، والمهاجر من هجر والخطايا والذنوب».

ربنا أفرغ علينا صبرا وتوفنا مسلمين 🙌

أسألكم الدعاء بالتوفيق والتيسير والهدايه ❤️

خبر جميل انى عملت ١٧ يوم بزلة واحدة:

انهـاردة كـان يـوم إلى حد ما فى إنجاز شـوية مع ان مش ده بـردو اللى انا عايزاه

بس عايزة فعلا اركزع الدروس فعلا عشـان ميبقاش امتناع وبس يبقى تعافى كامل 💙

بس خبر جميل انى عملت ١٧ يوم بزلة واحدة

و لازم أشيد بدور الحجب هنا

يارب خير

ادعولى بالثبات 😍❤️

شكلهم حلو واحساسهم اجمل..:

لاول مرة اكمل ١٥ يوم.في التعافي..

شكلهم حلو واحساسهم اجمل..

حصل امر بسببه كذبت فشعرت اني هنحرف لطريق خطأ وعايزة ارجع قبل ما اتمتدي في الكذب..

وأمر تاني كلـما افكر فيه احزن وفراقه اصعب كإنتزاع الروح مني.وابعد وارجع ليس عادة أو مشاهده.

حاسه اني لوحدي ومافيش حد يطبطب عليا غير ربنا. وكفي بربي وكيلا.

الحمد لله رب العالمين انك انت ربي يارب وليس لي اله غيرك.

#لن_ابرح_حتي_ابلغ 😍💪

ليست أيام مثالية لكن احسن من ما كنت أتوقع بكثير:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليوم ١١ من رحلة العلاج، ليست أيام مثالية لكن احسن من ما كنت أتوقع بكثير.

لم اتخل يوما ان أقع في هذا المأزق او القاع كما تسمونه، إلا ارتكاب الذنوب الثقيلة فليست من اصحابها، لكن وقعت وانجرفت وتماديت فتبلد القلب وأصبح لا يفرق بين الصح والخطأ.

مرت ٣ سنوات او اكثر بقليل وانا على هذه الحال. بدأت بفضول في اكتشاف اللذة وانتهت بألم اريد ان أتخلص منه اليوم قبل الغد، الساعة اللحظة دون غيرها.

دعوة الله ان يفرج كربي ويقوي عزيمتي، حاولت الكثير الكثير حتى أنني زرت بيت الله المقدس علني اشفى وارجع شخص غير الذي صرت اليه. ضعت وتهت كثيرا حتى بعد هذه الشعيرة المقدسة (العمرة). ارتكبت خطأ بعدها في رمضان عندها يئس من نفسي وبررت لها بأن هذا الشيء في فطرة الانسان الغير المتزوج (يعني طاقة ولازمها تفريغ)، قلت لماذا التعقيد اتقبل هذا الضعف واتعايش معه، لكن لم يتوقف الأمر عند حد شهوة وتفريغ بل تمدى لطلب الايثارة والمحفزات حينها قلت: لا والله ليس بالحال الفطري او الضعف المبرر؛ حينها قررت وعزمت ان أوقف هذه المهزلة.

في رحلـة البحث تعرفت على موقعكم الأكثـر من رائع، واعترافي بذنبي وسقوطـي مع أحـد مشرفاتكم كان كالـبرد والثلج الذين اطفـاءا نار كرهي لنفسي الضعيفة.

#مريضة_وجدت_الدواء

#القاع_ليس_لي ❤️❤️

يوم ١١ رغم الصعوبات:

اليوم رقم ١١ بالتعافي

مبسوطة كتير

بتمر الايام فيها صعوبة

ما بنكر فيها كتير صعوبة

بس الصداع بلش يخف كتيير

لسا في زهق وبتيجي الفكرة عبالي اكتر

بتلح الافكار علي كتير

بس انا قادرة اقاوم بفضل ربنا

اكـتر شي بيفيدني انه لما تيجي عبـالي اي فكرة بقعد مع اهلي.. بلزق فيهم 😂.. بفتح باب غرفتي 😂.. اهم شي ما اضل لحالي..

الوقت الضيق ما بيسمحلي اعمل متل ما بدي رياضة واقرا من الموقع

بس كل ما بقدر رح ازيد قراءتي والرياضة

والحمـد لله الصوم بساعد كتيير والاكل صحي برمضان وكل الظروف مهيئة بفضل ربنا

ان شـاء الله اقـدر اكمـل كـل ال٩٠ يـوم بسـلام وبراحـة اكـتر واتعافى وارتاح

كلهم ١١ يوم وحاسة هلقد مبسوطة! لو اكمل ايش رح احس

بقيت أبص للدنيا بمنظور ثاني:

النهاردة يومي ال ١٤

بجد الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله..

مش هقول اني ما زلتش ف الاول.. أصعب أيام عدت عليا ف #التعافي هـي أصعـب أيام كانت صعبـة جدًا جـدًا.. كان صراع نفسي وكـان دماغي تعبـاني م التفكـير.. انا ف يومـي ال١٤ حاليـا بزلتـين ف اول أسبوع.. بس اللهـم لك الحمد انا بقيـت مرتاحة نفسيا حاليا.. بقيت حاسة اني مش مقيدة بحاجـة خالص.. بقيت ببص للدنيا بمنظور تـاني.. ماما حست اني اتغيرت شوية وبقيت هادية عن الأول وده زاد حبها ليا ف الاجازة دي.. اختي بقينا نتكلـم كتير وقربت منها وبقينا صحاب.. بعـدت عن المثيرات.. بعدت عن

أصحابي اللي يعتبر سبب من أسباب الادمان.. خرجت نفسي من اللي كنت فيه وده بفضل الله عز وجل ثم بفضل واعي..

دمتم #واعي ودام الخير منكم 💚..

إنتي مش لوحدك:

محاربة من محاربات واعي ترسل لنا هذا الكلام الجميل بعد تجازها اليوم ١٧ من التعافي

«اليوم ال١٨ الحمد لله يمكن هي مش فترة كبيرة زي أبطال ال٩٠ لكن من أحسن الفترات اللي عيشتها

كنت الأول لما أمارس العادة السيئة إنجازي وإنتاجيتى بتقل ومخنوقة طول اليوم مش عاوزة أعمل حاجة رغم أني كنت بكتب خطط ليومي لكن مكنتش بنفذها أبدا وأفضل أأجل فيها بسبب نفسيتي اللي كانت وحشة جدا

دلوقتي بفضل الله إنجازي بقى أعلى بكثير وحققت أهدافي في أول شهر من السنة وبقيت سعيدة بنفسي عشان قدرت أوصل لحد هنا

الاشتراك في مجموعات المتابعة بجد من أفضل القرارات اللي خدتها السنادي الإحساس أني مش لوحدي اللي بعاني من الإدمان دة وأنو ناس كثيرة كانت بتعاني وتخلصت منه بيقويني

المشرفات اللي بيسمعونا وبنحكيلهم الحاجات اللي مش بنعرف نحكيها لحد ولا حتى أقرب الناس لينا بيخفف أوي الضغط عننا

العادات الجديدة اللي دخلت حياتي فعلا غيرتني وإحساس القرب من ربنا ليه لذه أحسن بكثير من اللي كنت بحققه بالإدمان

أنا كنت بتابع واعي في صمت في الأول وكنت بخاف حتى أعمل لايك على أي بوست عندهم لأني كنت فاكرة أن الموضوع دة للرجال فقط وأني مش طبيعية عشان بعمل كدة لكن في يوم لقيت بنات معلقة وصديقات عندي عاملين لايك ساعتها أخدت القرار أني أسأل على مجموعات المتابعة وحقيقي رسالتى لكل بنت

متتكسفيش انتى مش لوحدك ومش لازم أبدا تفضلي في العذاب دة على طول أنتي الوحيدة اللي متحكمة في حياتك وأنتى الوحيدة اللي هتقدري تغيريها

انضمي للمجموعات وشاركي همومك

أنا لما حاولت التعافي لوحدي مقدرتش وكان آخري أوصل أسبوع وبعدها أقع ومكنتش بعرف أتصرف بعدها إزاي كل دة تغير مع المتابعة

صدقيني حياتك تستاهل أنك تعيشيها صح».

ما دفعني حقاً هو رغبتي في التغيير:

سأبدأ

تم نقلي لجروب التعافي

لا أفهم أي شيء في النظام، رسائل كثيرة لا حصر لها أعداد أكبر ناس كثر وجـدد كل يوم يضافون هل كلهم يعانـون مثلي.....إحداهن أتمت ٩٠ يوما وهاهي تشاركنا فرحتها،روح حلوة تملء المكان يساند فيها كل منا الآخر،نعم أريـد ذلك العون أريد أن ينهاني أحدهم عندمـا توسوس لي نفسي،وأريد أن أتغير،أن أحقق أحلامي التي رسمتها في مخيلتي:

طبيبة مسلمة حافظة لكتاب الله، تتباهى بها أمتها ويشار إليها بالبنان، أين أنا من كل هذا وما الذي أخذني لذلك المنعطف (الإباحية) أريد أن أعود

اليوم أتممت ١٦ يوما بفضل ومنة من الله

مـا دفعني حقـا هو رغبتي في التغـير رغبتي أن أحـب نفسي،ففي الآونة الأخـيرة كنـت انظر لها نظرة دونية لأنها تأبى أن تتغير ولكن ومع أول يوم لي في التعافي وأنا على سجادتي في صلاة الفجر احتضنت نفسي، اشـتقت لكي يا هذه، اشـتقت لتلك التـي تقف بين يدي ربنا في جوف الليل تصلي وتشـكي وتدعـو الخالـق سبحانه، وثانيا الغـيرة أو ربـما الغبطة....إحداهن أتمت ٩٠ يوما وأنا أقوى على أسبوع....لا بل أنا لها....أخاطب نفسي «أسبوع فقط لا

غـير وبعدهـا افعلي ما يحلو لكي» مر الأسبوع بفضـل ومنة من الله ثم نظرت لنفسي هل سأضيع هذا الأسبوع لأبدأ من جديد محال سأكمل 😜😘

كان الفراغ أحد ثغراتي شغلت نفسي بدار للقرءان وصحبة جميلة

دعـوت صديقتي بـأن نفطر خارج المنزل في وقت باكر مع تلك النسمات الشتوية الباردة

حتى أني ذهبت في المترو دون أن يكون لي وجهة فقط أتأمل المكان وأتأمل ملامح الناس لاغير أراقب أعينهم وما تحمل ملامح وجوههم

أحضرت دفـترا وكتبت عليه رحلة ال٩٠ وسأبـدأ بملء خاناته لأتذكر رحلتي

ربنا توسوس لي نفسي «لما لا تشاهدي مسلسلا بريء لن تقعي صدقيني» ولكـن ﴿ وَلَا تَتَّبِعُواْ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيۡطَٰنِۚ إِنَّهُۥ لَكُمۡ عَدُوّٞ مُّبِينٌ ﴾ [البقـرة:١٦٨] فمحال أن أفعل إن شاء الله

أرى نفسي وانتظرها بعد ٧٤ يوما من الآن وكأنني انتظر حبيبا عائدا من السفر 😘❤️😅

أقبلت ياربي إليك فأعني

بالنسبة لي خطوت خطوة كبيرة:

بشريات أبطال واعي على جروب التعافي. في التلجرام✊

👤 السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أولًا عيدكم مبارك تقبل الله منا ومنكم ^^

أنا اليوم سعيدة والحمد لله

أتممت ١٨ يوم مع زلة واحدة، قد لا تقارن مع إنجازات الأبطال الآخرين ولكن بالنسبة لي خطوت خطوة كبيرة، بعد أيام من الانتكاسات والحزن والضيق بسبب الإباحية.

الحمد لله ثم الحمد لله

أحاول أن أعود نفسي على غض البصر وأتقبل نفسي كما هي لأنني لم أكن راضية عن نفسي من قبل وهذا كان يرجعني للوراء كثيرا..!

هدفي الآن هو التسعين يوما بإذن الله

أقول لكل من ابتلي بالإباحيات والعادة، لا تيأس ولا تقنط، مهما سقطت قم وحاول مجددا، المهم أن لا تعود للوراء، اجعل هدفك التعافي وبلوغ رضا الله والجنة، وتفكر أن هذه الإباحيات لا تستحق أن نخسر الجنة لأجلها، انظر بعين الأمل لما ينتظرك بعد التعافي من راحة وطمأنينة وسعادة...

أسأل الله أن يغفر لنا ويوفقنا ويرضى عنا

#تقرير

#الصديق_واعي 😍💪

من ٢٠ إلى ٢٩

الطريق صعب وشاق بس يستاهل!

👤 سلام عليكم

انهاردا اليوم ٢٦ بلا إباحيات ولا عادة..سعيدة جدًّا ومطمئنة... ظبطت نومي وبقيت بصلي كويس وبقرأ سورة البقرة كل يوم بفضل الله.. عديت بأوقات صعبة وتعب وخنقة إلا إنه في الآخر سعادة وقوة...بقيت بقرأ وأسمع حجات مفيدة..يومي مليان باللي ينفعني في آخرتي..للأسف إني ماشية الفترة اللي فاتت بدواء كتبهولي الطبيب النفسي عشان يساعدني في حل المشكلة دي لأني مدمنة من سنين..بس خطوة كويسة وعامل مساعد مهم وبكرة أعيش من غيره❤️

مبسوطة بإني شخص نضيف وكويس وقريب من ربنا

علاقتي بأهلي بقت كويسة بعد ما كانت زفت وبقيت بعرف أتحكم في أعصابي كويس

حاسة إني طايرة في السما

الطريق صعب وشاق بس يستاهل!

اوعو تستسلمو وتوكلو على ربنا وادعوه❤️

بيده مقاليد السماوات والأرض❤❤

وبإذن الله أكمل للآخر وأحكيلكم

مفيش حاجة اسمها ان هتعافي بسرعه:

السلام عليكم

تجربتي مع الادمان مدمنة بقالي ٦

ندخل في الموضوع تجربتي عند دخول جروبات واعي

١-اصبحت لدي صديقه تعافي رائعه

٢-اصبح لدي البرنامج اليومي الكامل المنتظم

..٢٨بدون مشاهده 💪💪 وقدرت اتغلب علي دا بسهوله ولم يؤثر علي

٢٠+١بدون عاده سريه

العـاده السريـه اصعـب بكثير من المشـاهدة مـن وجهت نظـري ولكن ساتغلب عليها باذن الله

..الاعراض الانسحابيه التي مررت بها

الاكتئاب..والحزن الشديد..والبكاء بكثره بدون سبب...وجع البطن..

النـوم بكثره...دوخـه لاتجعلنـي اتحرك...رعشـه في جميـع جسدي..ترجيع

وعدم تقبل اي اكل..افكار تروادني بشدة...الخوف اثناء النوم والفزع منه

هـذه الاعـراض منه استمـر اسبوع ومنهـا اربع ايام ومنهـا مستمر للان ومنها اختفي تمام

التغـيرات في حيـاتي اول مره في حيـاتي احب المنافسـه لاول مرة اجرب الاحساس دا.. وبداء احساسي بالاشياء يرجع تاني بعد مكان انعدم هو مش اووي بس كفاية ان رجع لان كنت فقدت الشغف في كل حاجة

الحاجـة اخيره..مفيـش حاجـة اسمهـا ان هتعـافي بسرعـه لان دا ادمان واصعب ادمان علي الاطلاق ومفيش حاجة اسمها هفضل مدمن وبالله نبعد عـن جلد الذات لان دا مدمر حتي لـو انتكاسة عادي اضحك وقوم اغتسل واعمل اي طاعه تحبها وكمل يومك...دا ذنب زي اي زنب في الدنيا

الافضـل نموت واحنا علي الطريق ومنمتش واحنا مستسلمين للمرض اللعـين 💪💪 وانا واثقـه ان ربنا احن علينا من اي حد وعـارف قد ايه احنا بنجاهد وبنتعب

اشوفكم بعد ٩٠ يوم😁💪

ماعدت ادري ماالضياء الا مع القران:

👤السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

حبيت اشارككم فرحتي اليوم هو الثالث والعشرون لي من ايام التعافي..

وبفضل الله ونعمته منَّ عليَّ بتلك الفرحة العظيمة جداا والتي وقع اثرها على القلب

الحمـدلله الصلـوات الخمس في الميعاد ومعاهم السنـن ومعاهم اذكار ما بعد الصلاة

اذكار المساء تمام جداااا والصباح برضه

قيام الليل ممتاز ولن اتنازل عن قيام رمضان كله حتى يغفر ذنبي

الضحى يوميا والله

عادة جديد ختم البقرة في يوم واحد ومعها قراءة جزء قران

مـش بجيب لنفسي اي شيء او هدايا منتظرة العيد عشـان اجيب لنفسي هدية والفرحة تبقى فرحتين🙈

الحمدلله التمارين ممتازة نط حبل ورياضة البطن ورياضة الضغط💪💪💪

المياه دائما أشرب من بعد الافطار

مراجعة وجهين قران يوميا

اللهم لك الحمد مداومة على كل شيء ف التقرير اليومي والحمدلله الذي هداني لهذا وماكنت لأهتدي لولا ان هداني الله

اظـن اني كنت افتقد بعض الخشـوع ومعنى الاخـلاص ولكن بعد هذه التجربـة عرفت ان مـن الافضل بنااء عادات جديدة كثـيرة اولا ومع الايام والاعتياد عليها أتى الاخلاص والخشـوع وتبدل القلب المظلم بقلب مضيء وروح مضيئة

صدقا كنت افكر دوما حين اشاهد برنامج بالقران اهتديت واتمنى ان يتملكني ذلك الشعور الذي يحسه غير المسلمين حين يدخلون الاسلام.☺️

وسبحان الذي بيده ملكوت كل شيء

ومن يقول للشيء كن فيكون

بعد الاستمرار على التقارير اليومية بامتياز وجدارة واذ بي افاجئ ان عندي نفس الاحساس الذي كنت اتمناه

سبحان الله احسست اني دخلت الاسلام من جديد احساس لايوصف

الله ولي الذين ءامنوا يخرجهم من الظلمات الى النور

لمااشتكى جوفي الظمأ لما بكى جفني دما والدرب خااف جهنم لجأت للقران ياروضة احيا بها يامنهجا لأولي النهى ياغيمة ارنو لها وسماءها القران

عم الظلام فؤادي بات الليالي القاسية ماعدت ادري ماالضياء الا مع القران 😭😭❤️

ابحرت في اياته ف انست في صفحاته ورشفت من نفحاته ماأعذب القران ☺️☺️☺️❤️❤️❤️❤️❤️🤩🙈🙈🙈🙈

فاضل ٣ايام واكمل شهر بدون اباحيه :

👤انهارده خلاص فاضل ٣ايام واكمل شهر بدون اباحيه ولا عاده دون ادنى انتكاسه او ذله بفضل الله انهارده طبعا اول صلاه تراويح كنت مكسله انزل لوحدى بس نزلت ومكرفون الستات مكنش واصل لينا كلهم قالو لبعض نخلى محفظه قرءان تصلى بينا واختارونى لانى الحمدلله معلمه قرءان كنت مكسوفه من نفسى انى الناس شيفانى كده ومحترمانى بس حسيت ربنا بعتهملى لانهم زاد ف قلبى وعقلى اكتر فكره انى مفكرش حتى ف العوده والانتكاسه ربنا لما فعلا بيلاقينى صادقين بيعتلنا خاجات كتيره اوى تحفظنا بس اصدق الله يصدقك اصدق ف التوبه حتى مجرد خواطر رديئه ف قلبك وعقلك هتقول اهى دى حاجه مش هنتحاسب عليها بس خليك عارف ربك مطلع عليك من جوا اولم يعلمو ان الله يعلم مايسرون وما يعلنون كل يوم بتخوض حرب مع نفسك وشيطانك اتسلح بس انت بالاسلحه التقتل بيها عدوك اتمسك بربك واستقوى بيه محدش هيبقى قدك مواقف كتير مريت بيها بس كنت بموت واعيط وكنت قاعده لوحدى بس كنت بقوله ارجوك مش عاوزه اقع وانت عالم بيا انا عاوزه اكون ف قربك والحمدلله كان بينجينى من فضله عليا والله احيانا بقول الحمدلله انه بيعصمنى وينورلى حياتى ادعولى اثبت واكمل شهر ده اول شهر ليا الحمدلله يارب ومدى الحياه كل سنه وانتو طيبين وقريبين من ربنا ومتجمعين ف الفردوس الاعلى يارب ❤️

كان يوما حافلا بالرسائل الربانية:

بطلة من بطلات التلجرام

السلام عليكم

قمة فرحتي بنهاية هذا اليوم لا تضاهي شيء عايشته من قبل الا ذلك اليوم الذي حطت فيه الطائرة على الأرض الطاهرة، بيت الله الحرام ووطن الحبيب المصطفى ﷺ.

أكاد أجزم أن يومي هذا كان قطعة زمنية مكررة من جلسة وقت الضحى في مسجد المصطفى ﷺ من عام مضى.

في سائر الأيام يوم كهذا تكثر فيه وقعاتي، أعود للبيت مرهقة جسديا ونفسيا، أبحث عن جرعات دوبامين واندورفين كافية لأخلد النوم أو الراحة.

لكن يوم ٢١/ ١٢/ ٢٠١٧، كسر كل الروتين والعادات السابقة، حجم هرمونات السعادة التي أفرزت اليوم اجهضت كل محاولات العقل الزاحف، لا أدري يمكن أخذ عطلة اليوم !!!😅

كان يوما حافلا بالرسائل الربانية، قمت بالكثير من المهام وطبقت معظم ما جاء في برنامجي اليومي وكافأت نفسي أيضا لكن أرق وأعظم رسالة استقبلتها اليوم وسأضعها بعون الله نصب عيناي كانت:

ورقـة مكتوبة بخط يدي منذ ٧ سنـوات، بقيت في كتاب من كتب سيرة النبـي صلى الله عليـه وسلم؛ كان برنامجي لليوم قـراءة في السيرة وصلاة على النبـي ﷺ، لكـن فوجئـت بهذه الكلـمات المكتوبـة منذ ٧ سنـوات قد تكون بسيطة في نظر الآخر لكن وقعها كان عميقا في نفسي تقول:

(جديدي حياتك مع سيرة المصطفى ﷺ)

و الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لو لا أن هدانا الله.

اليوم ٢٢ في التعافي

#القاع_ليس_لي❤️

و#الصبر_أنا_من_أهله 👑

تركيزي بدأ يقل:

السلام عليكم

اولا أوجه تحيتى الى د. محمد وجميع القائمين على واعي وارجو من الله أن يجعل عملهم فى ميزان حسناتهم وان يجزهم عنا خير الجزاء

ثانيا انا # المحاربة_البطلة

الحمد لله انا الان فى اليوم ٢٠ بدون زلة أو انتكاسة ولله الحمد والمنّه

ارجو ألا أطيل عليكم بقصتى لعل أحد يأخذ منها استفادة

اولا عرفت واعى من حوالى سنة ونصف تقريبا سنتين

كـان الأمر بالنسبة لي شـيئا كطوق النجاة ولاكـن حدث العكس منذ أن عرفـت أن ما فيه ادمـان وان هذه القذارة تؤثر عـلى دماغى وأصبحت كثيرة العصيـان بهـا بطريقة اقلقتنى» فإنى على مدار السبـع٧ سنوات الماضية وهى مـدة ادمانـى الذى بدأ وانا لا اعلم ماذا افعل أو اشـاهد بل كنت اشـمئز منه بشدة» 😔

كنـت اقع كل شـهر واحيانا شـهرين اما بعد عرفت أنـه ادمان أصبحت اقـع كـل اسبوع وبعدها اكثـر من مرة فى الأسبـوع إلى أن صرت اقع كل يوم تقريبا 💔

قل تركيزى وتحصيلى وانا دائما من الاوائل

كنت اذاكر كثيرا وتحصيلى قليل

نظرى بدأ يضعف

عانيـت مـن الأعـراض الانسحابية 💔بشـدة من صـداع نصفى وعدم تركيز وتقلب المزاج والعصبية المفرطة والحزن بدون سبب محدد وكانت فترة امتحانات وضغط جداااا 😭

ولاكن الحمد لله استطعت بعون من الله أن احاربها❤️❤️

من العادات المكتسبة فى هذه الفترة 💪

١- المداومة على الاذكار

٢- الحفاظ على الورد اليومى ١ج والحمد لله

٣- الاستغفار

٤- التأمل وكنت افتقد تلك العادة جدا

لانى احبها بشدة 😍

اسفة الإطالة ولاكن كنت اود أن اكتب لكم تجربتى ☺️

ادعو الله ان يثيتنى وإياكم

أواسي نفسي وأقول أيام وتمضي:

"👤 السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

عندما يخرج الإنسان من مكان مظلم إلى مكان فيه إضاءة لن يستطيع أن يفتح عينيه مباشرة وإنما بالتدريج حتى يرى النور بصورة واضحة هذا حال من يتوب من (....) توبة صادقة الحمدلله هذا يومي ال٢٨ بفضل الله بدون ولا زلة منذ بداية الأيام وحتى وقت قريب كانت الأعراض الانسحابية قد أرهقتني لكن أواسي نفسي بقول أيام وتمضي فعلا هي مجرد أيام ومضت، الآن انتهت الأعراض الانسحابية أمارس حياتي بشكل طبيعي عاد رونق الحياة إلى وجهي بدأت أشعر بالسعادة في المواقف المفرحة وأحزن عندما أرى مأساة نعم المشاعر عادت طبيعية تركيزي زاد هناك كثير من الأشياء لأفعلها ومما ساعدني على السير بتقدم ودون انتكاس هو المتابعة على المجموعة ومساندة الأخوات والمشرفات... عندي صديقات يقاسمنني الألم والفرح لم أتعرف

عليهن على أرض الواقع لكنهن بالفعل صديقات الحمد لله الذي أغدق علي بنعمه

اشكر فريق واعي

والأخوات والمشرفات على مساندتهن المستمرة

بين ٣٠ و٣٩

اتممت ٣٢ يوما هم من اجمل ايام حياتي:

اكتئاب، تعب جسدي ووحده.

هذا ما آلت اليه حياتي ف السنوات التسع الاخيره، كانوا سنوات عجاف صارعت فيهم نفسي كثيراً ولكن لم اك اقوي علي الصمود حتي تدهورت حياتي كلها.....

منذ شهرين تقريبا صادفت صفحة واعي انتابني شعور بالامل واحسست اني وجدت ضالتي

تابعتها لفتره كنت اري كل يوم انجازات الابطال فافرح لهم وادعو الله ان يرزقهم الثبات وان اكون يوما مثلهم

واخيرا استجعمت قوتي وانضممت اليهم

بدات بهمه عاليه، ومنذ دخولي سارعت ف كتابه اهدافي ومن اريد ان اكون

اصبح كل شئ امامي واضح،وضعت الخطط وبدات بالتنفيذ وكانت اول خطوه هي التوبه ❤️

ساعدني البطلات كثيرا لن انسي واحده منهن استمدت طاقتي منهم ووجدت نفسي بينهم

اما المشرفات فكانوا سندا ودعما، يكفي ان اتحدث معهم فاشعر بالراحة، دائما موجودون لتقديم الحلول

اصبحت حياتي اسهل ولدي الكثير من الوقت والطاقه لفعل كل ما اريد ويزيد، اعظم انجازاتي هو القرب من الله وما اجمله من انجاز ولو كان وحده لكفي 🥰

انا الان لا اترك صلاه ولا اذكار ولم اهجر القرآن، اصبحت روحي اخف واهدأ، اتكلم كثيرا مع الاصدقاء، واخرج، اجلس مع اسرتي واشتسعر دفء العائله 💛

مارست الرياضه واليوجا، رجعت للكتب والقراءة، اساعد اخوتي ف المذاكره، استزيد ف مجالي واتعلم كل يوم شئ جديد😌

جميع من حولي لاحظوا تغيري للافضل واثنوا علي كثيرا 😌

انا اليوم اتممت ٣٢ يوما هم من اجمل ايام حياتي

شكرا واعي اسال الله ان يجعله ف ميزان حسانتكم 💚

شكرا مشرفات جروب حرر دمتم لنا دعماً، حفظكم الله ورعاكم 💗

شكرا للبطلات انتن الافضل والاقوي رزقكم الله الثبات 💪💛

بدات احس بالرضا عن نفسي:

السلام عليكم ورحمه الله وبركاته

انا انضممت ليكم من شهر ١ بس حاليا لي ٣١ يوم في التعافي والحمدلله اعتبر ده انجااز كبيررر

حيااتي تغيرت بشكل كبير وللافضل في ايام قليله بدات احس بالرضا عن نفسي واكتشفت اغلب مشاكلي سببها كان عدم الرضا 💔

الحمدلله بقيت بتشوق للصلوات والدعاء وبتحمس وانا بنافس البنات صديقاتي بدات احس وجودي ممكن يعمل حاجة جديده

حاليا عندي مشروع عايزه ابدأه دعواتكم ليا ربنا يوفقني ويسهل لي طريقي ويعافيني ويعافيكم يارب❤❤

التمس التغير جوايا:

أسعد الله صباحكم بكل خير وسعاده:

اليوم بعد طول غياب اكمل في التعافي#٣٧_يوما.

رقم مكنتش بتخيل أوصله لكن نزلت برنامج حرر نفسك وهو بيعدلي الأيام يدوب بدخل اثبت حضوري،،

النوافل ×مش عارفه اواظب عليهم ولا اعملهم ابدا لظروف مضطربة في البيت.

رغـم اني متغيرتش كليـا ولا مدخله عادات كثـيرة ايجابيه ألا اني التمس التغير جوايا من خلال.

الثقة في النفس من خلال المناقشة مع الغير والتحاور والرد على اي احد.

ودي كانـت اهم نقطـه أن ثقتي مهزوزة مع اني بعـرف الصح بس كنت اخاف يطلع غلط لكن الحمد لله رب العالمين في افضل حال.

رغم اني مش بتابع في حاجه هنا وده غلط لان الدافع بكتسبه من هنا من #واعي،

الفترة اللي فاتت كانت قويه عليا لكن ظني ف الله أنه هيكون معاي ومش هيسبنـي كان مقويني اني اعدي الظروف اللي انـا فيها بالرغم انها كانت فترة من أصعب الفترات التي تمر علي كي اجد وسيله للهروب.فضلت اسبوعين متلخبطـه واقفه مكاني مش بتغير ولا جديـد واحباط وحزن لان امي كانت بتكافح للبقاء معنا في الحياه،

ولكن ربنا كان معاي وخلني أدرك أن لا ملجأ إلا إليه.

#لن_اصل_لله_الا_بالله.

لكن يومين وهتابع معكم كي أدرك رمضان وقربه اكثر.

#طمع_ان_افوز_برمضان_وشهره_المبارك.

#وها_انا_أعود_من_جديد_لأشرق_للحياه،_للامل،.

#لن_ابرح_حتي_ابلغ. ٤٠ 😊💪

لا تيأسوا:

لعله خير،،٥٠+٢٥:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

بفضل الله ثم بفضل متابعتي معكم،اتممت ال٣٢ يوم من التعافي واللهم لـك الحمد حاسة بتحسن رهيـب في نفسيتي وعلاقتي بربنا والناس،تعلمت عاددات أكثر إيجابية،أصبح يومي مشغولا بأشياء نافعة بفضل الله،،

خدوا الخطوة ياشباب ويابنات والله ربنا هيكرمك وهيعينك وكل حاجة هتبقي أحسن مما تتخيل بس خطوة خطوة

ربنا معاكم وييسر أموركم ويكرمكم ويجمعنا في جنته

لا تيأسوا..

#كلا_إن_معي_ربي_سيهدين

المُفرح في الامر اني عرفت اي هي اسباب الوقوع:

السلام عليكم

قربت اكمل شهر ب ٣ زلات ولكن ليس بالمعني الحرفي اي انه في مرتين منهم لم اشاهد الاباحية !

ولكن رأسي الذي يعمل بلا توقف

المؤسـف في الامـر اني كنـت بخطط اكمـل ٩٠ بما فيهم رمضـان ولكن للاسف من اول شهر فيه زلات !

المُفرح في الامر اني عرفت اي هي اسباب الوقوع وان ده احيانا بيقربني من ربنا اكتر كمان وبيخليني آخد خطوة زي اني مسحت اليوتيوب المرة دي 😅

❋كان بقالي كتيير اوي مشاركتش يومي، بس قررت من النهارده اشارك زي زمـان واحدد جدول وامشي عليه لاني عايزة ادخل رمضان وانا مرتاحة البال وايامي نقية ليس بها ما يغضب الله❋

بعيدة كل البعد عن مثل هذه الاشياء التي تجعل العقل مغيب:

اليـوم الثامـن والثلاثون في التعـافي ولله الحمد أسـأل الله الثبات ويارب اكمـل الطريـق علي خـير وافضل طيلة العمـر بعيدة كل البعد عـن مثل هذه الاشـياء التي تجعـل العقل مغيب ولا يستشـعر بأي لذة نجـاح ولا طمأنينة للنفـس ولا اهـم مـن ذاك وذلك وهو رضي المـولي ربنا يحفظنا ويحفظ كافة المسلمين

انا فخوره بنفسي جداااا اني قادره اصمد:

👤النهارده يومي ال ٣٠

اول مره اوصل للرقم ده من غير عاده

انا فخوره بنفسي جدااا اني قادره اصمد وقادره اكمل انا قطعت ١ / ٣ الطريق لل ٩٠ يوم وان شاء الله هوصل 😍

في الاول كنت مستتقله كل حاجه هنا في واعي والتقرير اليومي كان بينزل ناقص كتيير جداا النهارده كل حاجه بقت روتين من كتر سهولتها واكتسبت عادات كتير حلوه قربت من ربنا ما زلت مقصره طبعا طبعا بس ربنا يعين ويقربنا منه 😍

انا هقسم ال ٩٠ يوم ل ٣ اجزاء وانا خلصت اول جزء هعتبر نفسي ببدأ من الصفر واخلص تاني جزء والتالت بأذن الله

يا رب الثبات دعواتكم

أول رمضان يمر بدون إباحية:

👤 فرحة العيد عندي ملهاش حدود، عارفين ليه؟!

ده أول رمضان يمر عليّ بعيداً عن مستنقع إدمان الإباحية والعادة السيئة، بجد فرحة لا تُوصف حسيت بنقاء وسعادة في قلبي مع التكبير والتهليل لصلاة العيد 💕

اليوم ال ٣٤ لي، ادعولي بالثبات، والله الحياة بدون إدمان لها مذاق آخر وسعادة تجعل القلب يطير في الأفق كالعصفور المُغرِّد عذب الصوت❤️

اللهم لك الحمد..شكراً واعي من كل قلبي فأنتم سبب في سعادتي، أسعد الله قلوبكم يا رب💕❤️

شهر ليس بفترة طويلة ولكنها كافية لإستعادة طعم الحياة

دخلت واعي وجروبات الدعم تحديداً وأنا متنكسة، أنا دائماً بتعامل مع ذاتي باكتفاء وبتعامل مع عالم أفكاري وبس

كنت مفتقدة جداً التفتح الذهني الجميل اللي اتعلمته من جروب الدعم

أول أسبوعين كنت بزل كل ٤ أو ٣ أيام

حرفياً أنا حسيت بيأس إني ممكن في يوم اتعافى وأعيش حياتي زي باقي البشر

طب إيه اللي اتعلمته؟

ببساطة التفتح الذهني

أنا كل ما أزل بحس بإرهاق نفسي بإن مناعتي الذاتية انهارت ببقى مسلمة وعاوزة أي رأي ينقذني

رجعت لدروس التعافي وبدأت اتعلم منها وأطبق

كلمت المشرفات الجميلات على مشاكل تانية مربوطة بيه وسمعت نصايحهم

وبدأت أحضر المناقشات اللي في الجروب وأشارك

بشارك البنات في مشاكلهم

التفاعل ده كان حاجة فارقة في حياتي

الفكرة كلها كانت في خلق عالم تاني

العـالم ده كلـه جمييل مفيهوش غـير نقطة حبر سودا صغـيرة جبنا ألوان وبدينا نخفيها

أهم خطوة حصلت بتدبير جميل من ربي إني اضطريت في يوم اشتغل في مجالي لقيت نفسي أبيض ناصع البياض من الجهل

لأول مرة أواجه واقعي وأعرف إن في مشكلة

بعدهـا تطوعت لتعليـم أطفال صغـار لقيت نفسي بينهم مـلأوا فراغي وحسيت بمسؤوليتي تجاههم

لقيت إن رحلة تعافيّ الخاصة ملخصة في جملتين

حياة بدون فراغ

حياة بمسؤولية

ولأول مرة من فترة طويلة أكمل شهر بزلتين وأكمل عدد تقريبًا ١٥ يوم نضيف كل يوم لما أنام وأنا جسمي متكسر من شـغل بدون مقابل مادي بس المقابل المعنوي عالي بحس بسعادة وفرحة ورغبة في بكرة إنه يجي تاني عشان أدي واعمل

وقبل كده بنام وبشوف بكرة بعييد وبشوفه ضيف غير مرغوب فيه

أنا عارفة تماماً إن شـهر مش كفاية عشـان نحكم بس كفاية عشان نحس بقيمة الحياة الحقيقة بهمومها ومشاغلها وتعبها وبسعادتها وبفرحتها

وصلت لفكرة الإنتحار وكنتم طوق النجاة :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

💪محاربة على طريق التعافى 💪

التقرير ده مفهوش عدظ ايام التعافى لانى فعليا مبقتش مهتمة اعد معرفش ده صح ولا غلط انا يمكن كل فترة براجع تاريخ اخر رقم عشان اقدر اعرف انا وصلت كام يوم كل اللى كنت مركزة عليه الفترة دى هى مسابقة رمضان. ورغم الضغوط اللى كانت فى الشهر ده على مستوى الشغل والبيت الا انى فى كل يوم كان بيبقى عندى امل انى اقفل الجدول كله واثبتى العادات الجميل اللى فيه. مقدرتش اكمل الكتاب لكن ان شاء الله هدفى اكمله بعد انتهاء الضغوط. تقنية التعرض ومنع الاستجابة فادتنى جدا وحسيت بتحسن انا كنت داخلة رمضان بمائة حاجة وستين انتصار انا حاسة ان مرور رمضان بدون الذنب ده مش ٣٠ يوم بس انا حاسة فيه اليوم ب ١٠ لان تعاملى مع الضغوط اللى كانت عندى كان تعامل مختلف تعامل بوعى مفكرتش خلاله ازل او ارجع للذنب وده حسسنى اد ايه انا الحمد لله بقيت قوية واسال الله الثبات.

اخترت مشاهدة سلسة كليم الله ودى كانت من الحاجات اللى كنت ثابتة عليها وناوية اكمل باقى الاجزاء ويكمل فعلا وشوفت حلقتين من الجزء الجديد

عـادات غسـل الاسنان والصـلاة على وقتهـا والقيام مع الوتـر كل دى عادات ثبتها ومكملة عليها ان شاء الله.

باختصـار شـديد المسابقة كانت تجديـد للحافز اللى بـدات بيه مع واعى وساعدتنـى جدا اجدد نشـاطى واواصل رحلة التعافى. الشـكر لكل الفريق وكـل الناس اللى كانت بتبذل جهد فى تحضـير الجدول وارساله يوميا.. طاقة الحـب اللى بتساعدونا بيهـا بتسعدنا وبتحسسنا اننا مش لوحدنا شـكرا جدا ربنا يجعل كل ايامكم عيد وبهجة.

انا واحـدة كنت وصلت لفكـرة الانتحار وكنتم بالنسبـالى طوق النجاة والرجوع لربنا ولنفسى ولحياتى.. الشكر قليل عليكم

اسال الله ان يجازيكم بفضله وكرمه.

شكرا لواعى

وشكرا للمسابقة

😍😍😍😍

ادعولى بالثبات كتيير

كنت أتخبط وأتعذب:

من رسائل حساب *askfm* للفتيات

اعترف أن قبل ال ٣٢يوم كنت أعيش بجسد فقط روحه ضائعه تائهه ف ظلام شديد تحاول إقناع نفسها بأنها تستطيع الخروج من تلك الظلمات وقتما

تحـب وكل يـوم يمر كنت انغمس فيـه أكثر كان وجهى يبتسـم وقلبي ينزف كان كل من يراني يفتخر بي وانا استقل نفسي كنت اتعذب لأني أشـعر أني لا أستحق أن يفخر بي أحد إلى أن قررت أن أبحث عن

بصيص من الامل شعاع من نور يضئ لى كل تلك الظلمه وعندها وضع الله ف طريقـي تلـك الامل عندمـا بحثت عن حل لمشـكلتي ووجدت فريق واعـي وتابعت معهم بجـدول يومي ف البدايه كنت اتخبط واتعذب كل يوم للتخلـص مـن ذلك الظلام كان يرسم الشـيطان لعنه الله كـل السبل للعوده وكدت ان أقع ولكن انقذني ربي من الانغماس ف الظلام مره أخري

سمعـت إن مـن يقاوم شـهواته يقوده الله لطـرق الطاعه لم يكـن يعرفها والحمـد لله أشـعر بـأن أرى تلك الطرق.أشـعر حاليـا بأني كفراشـه تريد أن تضحـك تغني تحكي عن هوايتها وتتباهي بكونها محاربه ضد رغباتها فالحمد لله حتى يبلغ الحمد منتهاه لتوفيقه لي لطريق التوبه اللهم ادم نعم عليا ووفقني لما تحب وترضى وامنحني القوه

للتكمله ف الطريق الذي ينجني من ظلام الشهوات والذنوب 🙌

شكرا فريق واعي

شـكرا ليكي علشـان بتابعي معايا وكلماتك بتديني *positive energy* دائما.

الوقوع ليس صدفة:

👤 اللهـم لـك الحمد حتى تـرضى ولك الحمد إذا رضيـت ولك الحمد بعد الرضى..

اليـوم يومـي ٣٣ بـدوون زلات رغـم محـاولات السابقـة التـي بائـت بالفشل..

فأنا كنت أريد رقماً حقيقياً في رحلة التعافي وهذه أول مرة أتجاوز أرقامي السابقة بفضل الله ثم بفضل برنامج واعي وتشجيع المشرفات ومتابعتهم..

تعلمـت أن الوقـوع لا تأتي فجأة بـل هو عبارة عن تمهيـدات، فأول يوم دون قصد أشاهد مقطع مثير في مسلسل أو فليم،

واليوم التالي اسمح لنفسي بالاسترسال بأفكارها،

واليوم الثالث بحجـة معلومة افتح غوغل وأبدأ بالبحث حتى أصل إلى ما لا يرضي..

الوقوع ليس صدفة بل هو عبارة عن تنازلات في حصوني شيئاً فشيئاً..

وبالنسبة للضغط النفسي والدراسي فحاولت أن أقسم أيامي بين الدراسة بجد والراحة (ليس الفراغ)..

ووجـدت أن ذلك قـد أعطى نتائج ربـما قد أقصّر قليلاً لكـن توفيق الله لـن يفارقني طالما أسعى لرضاه، ولا أحد يعرف نفسي كما أعرفها أنا فعليّ أن أكون صادقةً معها دائماً..

وفي حـال شـعرت أني سأبقـى لوحـدي بعد قليـل وقبـل أن أصبح على المحك أغلق جوالي نهائياً وأبدأ بكتابة المهام المطلوبة مني ومن ضمنها عادات وهوايات استمتع بها كي اقضي ذلك الوقت بأقل الخسائر..

أصبحـت لا أفكـر كثيراً وأنام جيداً وأشـعر بالرضى عـن نفسي حتى لو كان يوماً خالياً من إنجاز كبير فالبثات ومجاهدة النفس أكبر إنجاز وأدعو الله ليل نهار أن يثبتني على ما يرضيه..

اللهم الثباات حتى نلقاك 💜

تعبت من المقاتلة لوحدي:

تقريـر يصلنـا من محاربـة على طريـق التعـافي وفي طريقها لكـسر حاجز التسعين يوم✊

«عدد أيام التعافي ٣٧ يوم

من يوم ما واعي

٪حدف لي سيف ٪ (ألقى إلي بسيف)

أنا عندي ٣١ سنة

بقالي سنين كثيرة بين أربع جدران

مشاعري بين وحدة ويأس وخوف وأحيانا تعب ولا مبالاة.

عرفـت أن الـلي أنا فيه غلـط ومع ذلك كنت أضعف مـن أني أبطله لكن آخر سنتين أنا تعبت جدا تعبت نفسيا وصحيا لقيت نفسي بدون زواج ومش

مستعدة ليه نفسيا بطلت أشوف نفسي بفستان أبيض نظرة دونية لنفسي رغم أن جميع من حولي من أهل وأصدقاء بيحلفوا بأخلاقي سيرتي طيبة بين الناس لكن من جوايا مش شايفة كدة كنت بردد دعاء سيدنا أبو بكر اللهم اجعلني خيرا مما يظنون واغفر لي ما لا يعلمون بشوف نفسي منافقة

مشـكلات نفسية واكتئـاب وانخفاض الذكـاء العاطفـي ونظرتي لذاتي بتقل يوم بعد يوم.

عرفت أن ذنبي هـو السبب حاولت كتيييير وقربت لربنا وطلعت عمرة حياتـى كانـت بتتعدل وفجأة في لحظة كأني كنت مغيبـة يحصل الذنب وبعده رحلت الندم وجلد الذات وبعد عن ربنا تانى

آخر سنتين قررت ابطل بالبلدة عليا وعلى أعدائي رغبة شديدة أني أتغير لدرجة خلتنى اتجرأت أحكي ذنبي لحد لأول مرة اعترف بيه بس بعترف بيه وأنـا بتمنى المساعـدة مش سيطرت على خجلي وخـوف. وسألت داعية على صفحة دينية وهو دلنى على واعي.

وكان واعي طاقة النور اللي فتحت فوق بئر ظلمة أو سيف اتحدف لمحاربة تعبـت مـن كثر القتال لوحدهـا بعد ما أخذت ضربـات وصدمات وجروح ووجـع فى عز ضعف وقبل لحظة السقوط الأخير أخيرا مش لوحدى وقفت فى وش الذنـب بكـل قوتي وصلـت ٣٧ يـوم ومتأكدة أني هعمـل المستحيل

عشـان مأسقطش تاني وعشـان المرة دى مش بحارب لوحدي وعشـان ربنا أعلى وأعز من أن يرانى موجوعة وضعيفة ومينصرنيش

زمـان كنت لما أتوب وأبطل أقول يـارب موتني وأنا مبعملش الذنب ده دلوقتي بدعي ربنا يعيشني وأنا قوية ضد الذنب ده.

طولـت عليكـم بـس لازم تعرفوا أنـه مش مجـرد ذنب ده حاجـة بتدمر حياتك.

أنـا دلوقتي واثقة من نفـسي حاسة بقوة باخذ قـرارات جريئة ومستعدة اتحمـل مسؤوليات كبيرة وابقى قدها ونفسي أشـوف حيـاتي من غير الذنب والإدمان ده متأكدة أنها جميلة

شكرا واعي 😊😊

التعافى فعلا رحلة حياة..:

الحمد لله على نعمة التعافي 😍

اليوم الثامن والثلاثون 🙈🙈

التعافي رحلة حياة.. وفي حقيقته أنه حياةٌ

ثـلاث أيـام ولله الحمـد من أجمل ما يكـون.. نفسيتي فى تحسـن.. بعد ما كانت تصيبنى نوبات من الألم النفسي الشديد وكنت أبكي وحدي فى غرفتي وفي الشارع

بكيت كثيرا لما كان بقلبي..

والحمد لله دلوقتى نفسيتى فى تحسن ملحوظ.. خاصة الثلاث أيام دول ربنا منّ عليّ بصيام الأيام البيض وقيام الليل فيهم وحافظت على السنن الرواتب كل يوم وصلاة الضحى وأذكار بعد الصلاة «ودي أطول مدة فى حياتي أحافظ فيها على الأذكار».. والحمد لله

وسمعت دروس دينية ووصلت الرحم واستقبلت دعوات جميلة من ناس اول مرة أقابلهم.. وشفت رؤيا طيبة لناس هم الأقرب لقلبي وقولت لهم وفرحوا بيها

كمان النهارده أول يوم أحط ورد استغفار وبإذن الله أحافظ عليه فى الأيام القادمة

الشيطان بيحاول يدخل لى أفكار تشاؤمية والحمد لله.. الحمد لله رفضتها ورددت على قلبى إن الله حفيظ ووكيل..

التعافى فعلا رحلة حياة.. ومش مجرد عد للأيام وفقط..

هو إعادة لاستكشاف ذواتنا من جديد، وتهذيبها ومعرفة نقاط الضعف والقوة

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله

ثم أعود إليه تحت أي ضغط نفسي:

بطلة من بطلات واعي تتم شهر بدون إباحية وتحكي قصتها...

«السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أود التحدث عن تجربتي

الحمد لله لقد أتممت شهر كامل بدون إباحية وبدون ممارسة عادة سرية

وذلك بفضل الله تعالى علي الحمد لله

كنت مدمنة لأكثر من ٨سنوات

في كل مرة أحاول وبشدة ترك الموضوع ثم أعود إليه تحت أي ضغط نفسي عندما تعرفت على واعي قرأت جميع المقالات وبرامج العلاج فيه وسمعت وشاهدت جميع المقاطع الصوتية والفيديوهات وجدت أن كل التجارب التي خضتها في طريق علاجي موجودة وقد تحدث عنها الموقع كل هواجسي ومخاوفي التي كنت أمر بها تحدث عنها الموقع إنه موقع يختصر عليك الكثير من الوقت ويعطيك الكثير من الخبرة

بالنسبة لي وجدت أفضل شئ للعلاج فعلا هو:

١-شغل نفسي بالعمل الكثير في كل يوم من خلال برنامج عمل مكثف بحيث أصبح آخر الليل أريد النوم فقط

٢-إشغال عقلي بالتفكير بشئ آخر يعني إبعاد الفكرة بفكرة اخرى تأخذ كل تفكيري وذلك يعتمد على هدفك بالحياة مثلا أنا أحب علم الإجتماع

فأصبحت أقرا كتب علم الإجتماع وأهتم بموضوعاته بحيث أنه أخذ جزء كبير من تفكيري خلال اليوم

٣-فكرة تأجيل الفكرة ليوم آخر إنها تعمل كالسحر إذا راودتك الأفكار الإباحية فقط قولي لنفسك وبصوت عالي ليس الآن سأفعل ذلك غدا بذلك أنت تضربين عصفورين بحجر واحد الأول لا تقع وتزلي والثاني أنك تضحكين على عقلك ودماغك فيهدء ويكف عن طلب المتعة لأنه سيحصل عليها غدا وهكذا حتى تذهب الشهوة نهائيا

٤-التعرف جيدا على كيفية عمل الدماغ ساعد بشكل كبير بالنسبة لي بالتعامل مع الأعراض الانسحابية وخصوصا أوقات الضعف مثلا لم أكن أعلم أنه عندما أكون جائعة أنه في نهاية المطاف سيعمل الدماغ على إعادتي إلى مربع الإباحية من جديد لإلهائي عن فكرة الجوع بفكرة ممتعة أخرى مخزنة لديه لذلك الآن عندما أشعر بالجوع أذهب لتناول الطعام بسرعة < مثلا الوحدة كنت أظن أنه لا بئس بها الآن أحرص كل الحرص أن لا أكون وحيدة مهما كان إذا إضطررت أن أكون وحدي أخرج من البيت وأمشي بالشارع بدون هدف وهكذا عندما تعرفي التقلبات المزاجية والحالات النفسية ستفكري بكيفية التعامل معها وتضعي لها حد بحيث لا تسيطر عليك

بالنسبة لتقنية التعرض ومنع الإستجابة لقد جربتها من قبل وهي لا تنفع أبدا ولا تفيد بالعكس سوف تؤدي إلي إثارة الدماغ وإغراقه في التخيل لنقطة لا أستطيع الرجوع منها لذلك أعتقد أنها غير فعالة أبدا في العلاج والتعافي

وشـكرا لكم من أعماق قلبي وخصوصا للدكتـور محمد عبد الجواد على دروسـه المسجلـة على اليوتيوب دروس مفيدة جـدا ومختصرة لكل الموضوع وطريقة التعامل معه مفيدة جدا جدا

بارك الله فيكم وجزاكم الله الخير ودعواتكم لي بالثبات ان شاء الله»

ملاحظـة: بالنسبة لتقنية العرض ومنع االإستجابة يعد رأيها لأنه يوجد العديد من الناس نجحت معهم التقنية...

#واعي

بين ٤٠ إلى ٤٩

حتي لو محدش بيحبني ومحدش بيهتم بيا :

حتي لو انا يتيمة حتي لو مفيش حد يكلمني ويطمن عليا ويسألني عملتي ايه وبشجعني ويقف جنبي ويكون ملجأ ليا في ظل فناء الدنيا

حتي لو ده كله مش موجود

فانا مش هيأس عمري ماهيأس.. ايأس ليه؟! ايأس عشان ربنا اختارني وميزني عن غيري..ولا عشان بقت شخصيتي قوية جدا وبقدر انجز اي حاجة لوحدي وبدون مساعدة حد.. ولا بشتغل تحت اي ضغط عادي جدا.. ولا عشان الابتلاء ده خلي ربنا بالنسبة ليا ملجأ من كل همومي.. ولا عشان لما بزعل بجري علي سجادة الصلاة وابكي واسجد واقول اني مسني الضر وانت ارحم الراحمين.. ولا عشان حالي مش بيتصلح ونفسي مش بتتفتح وببطل عياط غير بقيام الليل وكثرة الاستغفار

اذا كان الادمان خاااد مني حياتي كلها

ف اداني حاجة لم يعطها الله الا لقليل من عباده هي ادراكي ان (لا ملجأ ولا منجي منك إلا إليك يا الله)

بكـرة نروح الجنـة وبكرة نتذكر كـل تعبنا ده ونفرح اننا مـش استسلمنا نفرح علي لحظات الضعف والعجز الي قوتنا 💪

بكـرة في الجنة مش هنقابل النـاس الي بتحبطنا والي ملهاش هم غير انهم يشوفوك معاهم في القاع.. بكرة ده كله هينتهي

وبكـرة برضه هبقي طبيعية جدا بكرة هبقـي اتعافيت وهرجع اركز تاني زي زمان وهرجع اتعامل مع صحابي زي زمان

٤٩ يوم تعافي 💪💪

انا هتغلب ع ادماني ومش هخلي اي حتجة تتغلب عليا :

👤 انا بنت بطلة

انا قوية جدا

انا هتغلب ع ادماني ومش هخلي اي حتجة تتغلب عليا انا هفوق من الي انـا فيه وانسي كـل الي بيحصل انا هحقق اهدافي انا اقـدر انا هنسي الناس الي بيضايقوني انا هنسي الي حصل امبارح

انا هطلع طاقتي كلها ف المذاكرة والعمل الجاد

محدش هيقدر يوقفني

زي مافي حاجة اسمها ادمان واكتئاب وعياط ومشاكل

فيها حاجة اسمها.. ربنا

وربنا اقوي من ده كله

ربنا بيصنعنا بالابتلاءات دي.. ربنا عايزنا بشكل معين.. نبقي متميزين عن غيرنا

عايزنا عندنا ارادة من نفسنا نقدر بيها نزيل جبل (لو هم احدكم بإزالة جبل وهو واثق بالله لأزاله)

انا هثق في ربنا وهتوكل عليه واسيب عليه كل حاجة وهنسي الي فات

هشغل نفسي بحاجة واحدة بسسسسسس

هي دلوقتي

افكر ف دلوقتي وبس

توكلت عليك يارب مليش غيرك انت الي اعلم بالي جوايا

يكفيني شرف ان تعبي ده كله ف سبيل رضاك عني

اذا كنت بقع فانا بقوم ف ساعتها ومش بستسلم

صباح الخير عليكوا جميييعا يا أبطال

أعانكم الله

٤٨ يوم تعافي 💪

حاسة إني نظيفة :

انهـارده كملـت ٤٢ يوم + زلة يعني شـهر و١٢ يوم وقعـت مره واحده بس 😊 متوقعين فاهمين انا حاسة ب أية؟ حاسة اني نضيفة حاسة اني سليمة حاسـة اني كويسـة مش شـايفه نفسي وحشـة زي الاول حاسـة ربنا راضي عنـي اه مش رضا كامـل بس ع الاقل وصلت لدرجه مـن درجات الرضا.. بجـد الاحساس ده يستاهل اننا نعافـر ونحارب ونستحمل اي ضغط او اي ضعـف او اي حاجـة بتوجه تفكيرنا للـشيء ده الفترة دي اكدتـلي انه حاجه مـش ضروريـه زي ما كنت شـيفاها يعني مـش هنموت لـو معملناش كدا، يعني مش هيجرالنا حاجه لو ضغطنا ع نفسنا وشيلنا من دماغنا الافكار دي حتي لـو بالغصب بالعكس الدنيـا هتختلف معانا تمامـا طريقتنا، واسلوبنا، وكلامنـا، وعلاقتنـا مـع النـاس الـلي كانـت ع وشـك الانهيـار.. عارفه اني موصلتـش لـبر الامان وعارفه اني في فـترة مهددة بالوقـوع ف اي لحظه بس بـردو عارفه ومتاكدة اني باذن الله مش هقع تاني ومش هضيع اللي وصلتلة.. مـش عيزاكم تيأسوا أبـدا ولا تضعفوا ولا تزعلوا نفسكم ابدا أقعوا وابداءو من تاني حتي لمليون مره متيأسوش ابدا💙.. عايزه أشكر واعي جدا وعايزه أشكر المشرفات والبنات اللي موجوده ف الجروب كلهم بقوا اخواتي وبحب جـدا اتكلم معاهم كلكـم يعني بلا استثناء ليكم مكـان ف قلبي ربنا يثبتكم

وينـور قلوبكم بحبـهُ وطاعتة ❤️💛 دمُتم سند لنفسگ ولـلي حواليگم وليا 💜🙈

تعلم كيف تحاول للمرة الألف:

«اليوم بفضل الله أتممت نصف المدة الزمنية للتعافي لست أشعر بالسعادة وحسـب ولكـن أشـعر بشـئ هو عكـس الفـراغ الروحي شـئ مـا هناك في الاعـماق.. في الروح بات حـىّ بداخلي كنت أبحث كثيرًا عنـه وافتقده كثيرا من قبل...

يقول الشيخ سلمان العودة في كتابه زانزنة «أنت في الخلاصة مجموعة من العـادات الهائلة الإرداية وغير الإرادية، تعلّم كيف تبني عادة وتهدم أخرى، تعلم كيف تحاول حتى المرة الألف أو الالآف دون يأس!» وهذا الذي قرأته مـن قبـل ولم أعي كيف أوظف تلك العادات ومع إدركي للأمر أصبح الامر أفضل بكثير ولله الحمد 💜

وهـذا ما يقوم عليـه كوكب واعي الجميل 💙..تعلّـم كيف تحاول حتى المـرة الألف أو الالآف دون يأس، وهـذا الأمر في حقيقته يتلخص في الصبر أن تصبر على أكتساب عادة جيدة وتحسين سلوكيات ليس بالأمر الهين ولكن الاستعانة بالله مع تحقيق معنى الصبر يصبح الأمر أيسر بفضل الله صدق ربنا

سبحانه وتعالى فى قوله: ﴿وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ﴾ [البقرة:٤٥].

إنَّ الذى هيأ لك الطريق ومهده لك لن يتركك فى منتصفه :

كلمات راقية جدا من أحد البطلات وفقها ووفق الجميع لطريق الهداية يا رب

#اكتشف_نفسك_بدون_إباحية

#اكتشفي_نفسك_بدون_إباحية

«منذ أيام انتصفت رحلة التسعين يومًا.. ومع نهاية عامٍ وبداية آخر وعلو النبرات الحزينة ع سنة من عُمرهم رحلت بالخيبات والإنكسارات وجدتنى أتأملُ حالي وأقول «من أوفرُ أهل الأرضِ رزقًا»، فأجدني أُجيبُ «من أصبح أو أمسى تائبًا وغيره يلف الأرض وهو حزينٌ مُتخبط وأخر دُفن تحت التراب قبل أن يتوب»..

الأيام تمرُّ وأنا أكتشفُ عن نفسِي ما لم أتخيلُه، وأرى من لُطف الله ما لا أستطيعُ وصفَه بحُروفٍ، فمنذُ ما يقربُ من خمسين يومًا كُنتُ أتقلبُ فى ظُلماتِ الضياع والألم، كنتُ أراني وحيدة، مُنهزمة، ضائعة!!

كنتُ مُوقنة أنّي لن أستطيعُ مواصلة السير والرجوعَ وحدي.. ولكن أنّى بصُحبة أستطيعُ مُشاركة سرِّي معهم دُون أنّ أفقد احترامهم ليّ ويكونون

ليّ «ناصحٌ أمين»، لم أعلم أنهم من الممكن أن يكونوا موجودين بيننا، بل وأقربُ مما أتخيل حتى هُديت - بطريقة الصدفة وبُدون سعي للأمر - إلى بوت «الصديق واعي» ومن بعده جروب حرري نفسك... والبقية تأتى..

ترددت، ولكني بالنهاية عزمتُ وبدأت معهم الطريق.. كل يومٍ يمضى هو ليس كالحلمُ.. بل فاق الحلمُ بكثير، هو يومٌ لم أعلم أنه موجود ولم أتخيل أنني أُدركه مع كثرة ذنوبي.. ولكنَّ الله سلّم

«إنَّ الذى هيأ لك الطريق ومهده لك لن يتركك فى منتصفه».

إنَّ اللهَ لا يمل حتى تملوا، فيا صاح هلمّ إلى ربِّك..».

أنا في هذه اللحظة في قمة السعادة:

رسالة أخرى أخرى من رسائل البطلات تصلنا✊

«السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الحمد لله وبفضله اليوم أنهيت ٤٧ يوم بدون أي زلة أو هفوة بدون إباحية أو عادة سرية بعد أن مررت بأصعب شهر في حياتي اليوم بفضل الله أنا سعيدة جدا وراضية عن نفسي وأشعر أن الله يحبني كثيرا ويسمع دعائي وقريب مني خصوصا أني والحمدلله وبفضله أصبحت أحب جدا ويرتاح قلبي عند سماع القران بعكس ما كان يحدث سابقا عند سماع القران كان قلبي يقبض بشدة أما الآن فقلبي يقبض بشدة عند سماع الأغاني سابقا كنت أحب

سماع الأغاني كثيرا وأحس بضيق إذا استمعت للقرآن أما اليوم فالحمدلله أحب سماع القران كثيرا اللهم اغسل قلبي وعقلي وعافيني بالقرآن يا رب

وقد استطعت أن أنهي في هذا الأيام بفضل الله مراجعة ١٢ جزء من القران الكريم غيبا الحمد لله

أنا في هذه اللحظة في قمة السعادة مع أن موضوع الخيالات لم ينتهي لكنه أصبح أقل من قبل إن شاء الله مع مرور الأيام أنتهي منه للأبد بإذن الله شكرا واعي جزاكم الله عنا كل خير ❤❤❤😊😊»

اذا كنت بقع فانا بقوم ف ساعتها ومش بستسلم:

صباح التفاؤل والبشريات😍💪

👇👇👇👇👇

انا بنت بطلة

انا قوية جدا

انا هتغلب ع ادماني ومش هخلي اي حتجة تتغلب عليا انا هفوق من الي انا فيه وانسي كل الي بيحصل انا هحقق اهدافي انا اقدر انا هنسي الناس الي بيضايقوني انا هنسي الي حصل امبارح

انا هطلع طاقتي كلها ف المذاكرة والعمل الجاد

محدش هيقدر يوقفني

زي مافي حاجة اسمها ادمان واكتئاب وعياط ومشاكل

فيها حاجة اسمها.. ربنا

وربنا اقوي من ده كله

ربنا بيصنعنا بالابتلاءات دي.. ربنا عايزنا بشكل معين.. نبقي متميزين عن غيرنا

عايزنا عندنا ارادة من نفسنا نقدر بيها نزيل جبل (لو هم احدكم بإزالة جبل وهو واثق بالله لأزاله)

انا هثق في ربنا وهتوكل عليه واسيب عليه كل حاجة وهنسي الي فات

هشغل نفسي بحاجة واحدة بسسسسسس

هي دلوقتي

افكر ف دلوقتي وبس

توكلت عليك يارب مليش غيرك انت الي اعلم بالي جوايا

يكفيني شرف ان تعبي ده كله ف سبيل رضاك عني

اذا كنت بقع فانا بقوم ف ساعتها ومش بستسلم

صباح الخير عليكوا جميييعا يا أبطال

أعانكم الله

٤٨ يوم تعافي 💪

#تقرير

#الصديق_واعي

بين ٥٠ و٥٩

كنت مفكرة انه الراحة النفسية والسعادة اوهام:

الحمدلله...سعيدة جدا...الفرح يلي عم عيشو... ما كنت مصدقة انه موجود...كنت مفكرة انه الراحة النفسية والسعادة اوهام...بس بعد ماعشتن عرفت انه الادمان هو الي كان مانع عني هي المشاعر..بدأت بحضور دروس التعافي كل يوم درس.. ضفت اشياء بسيطة ليومي... متل انه اغسل وجهي كل يوم الصبح بعمق...وانه سرح شعري... واشرب كوب ماء.. وبدأت اعمل رياضة بس مو بشكل يومي...واهم شي انه بحكي نفسي بطريقة ايجابية وبسامحها على طول..وانضميت لجروبكن عالتيلجرام.. فرق كتير اني كون لحالي وانه يكون معي ناس همن متل همي ومتفائلين على طول.. والشي الحلو...انه كان عندي عادة تانية غير الإدمان...وسبحان الله بدأت تخف... مع انه ما كنت مركزة بعلاجا. وسعادتي صارت الضعف.. بتمنى كمل... ورح استعين ع طول فيكن بعد رب العالمين❤❤❤..أحبكم في الله

«يوم التعافي ٥٧»

وكنت اتخيل دايما اني اريد ان اخرج قلبي واغسله :

في السابـق كنت كثيره الاسراف علي نفسي في المعاصي وكنت اتخيل دايما اني اريد ان اخرج قلبي واغسله لاعود لسابق عهدي نظيفه عفيفه، والحمدلله عندما صدقت التوبه لله سبحانه وتعالي تاب علي فكان من لطفه تعالي بي اني وجدت اعلان موقع واعي علي قناه ع تلغرام والحمدالله بفضل الله علي ومن يوم التحاقي بجروبات الدعم اكملت ٩٠يوم نضيفه بفضل الله ومنته، ولكن هنالك ذنب اخر في حياتي ادعو من الله ان يحرمني لذه فعله وهو كان سبب في وقوعي بعد ال٩٠ يوم ولكن لم استسلم بعدها ورجعت الى الله سبحانه وتعالي نائبه وارجو ان يرضي عني وها انا في يوم ٥١ وان شاء الله ساكمل الطريق واجاهد نعم هو جهاد. واجمل جهاد في الدنيا هو ان تجاهد نفسك لترضي الله

قلبي رجع للحياة :

محاربة من محاربات واعي تتم أكثر من خمسين يوما وتشاركنا إنجازها وشعورها بعد اجتيازها هذه الأيام بدون إباحية✊

«النهارده اليوم ٥٧ من التعافى، بس بالنسبة لي كأنه اليوم الأول.. مش لأنى وقعت أو زليت، الحمد لله لم أفعل.. بس وقت لما بدأت التعافى كنت

مهزومة نفسيًا ومكسورة بشكل كبير.. بدأت وتحصنت بالحصون وأنا فاقدة للحيـاة باحثة عنها، النهارده بقى كأنـى اتولدت من جديد.. كأن قلبي اليوم رجـع للحياة مـن تاني، أنا مش مكسورة ولا مهزومة.. أنا شـايفة أنى انسانة سوية، وأنى أقدر أبنى حياتي على أساس سليم..

شفت أن ربنا وضعني فى الاختيار ده

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا﴾ [الشمس:٧-١٠].

وأنـا اخـترت.. اخترت أعيـش.. اخـترت أكافـح.. اخـترت الجهاد.. اخترت ربنا

ربنا يقبلنا ويثبتنا على ما يُحب ويهيأ لنا أسباب الرشد والثبات».

كان التغير إلى حسيته فى حياتى طاقة تسع الكون:

«السلام عليكم

اليوم يومى ال٥٢ بفضل الله تعالى

أكبر انجاز حسيت بيه مش عدد الأيام

كـان التغير إلى حسيته فى حياتى طاقة تسـع الكون كله + أني كنت بزهق من كل حاجة بسرعة لسة مازهقتش من عاداتى الجديدة

عاداتى الجديدة كانت الكروشيه اتميزت فيه جدا بفضل الله + القرآن وشوية حجات فى الروتين اليومى من الصحيان بدرى والأكل مبسوطة جدا اللهم ثبات حتى الممات»

لن أخاف على التعافي بعد اليوم:

بطلة من بطلات واعي تشاركنا هذه الكلمات الراقية

السلام عليكم ورحمة الله..

على أعتاب الـ ٥٥ يوم

كانت رحلة فريدة من نوعها، بدأت بالتقرب من الله فهذا من فضل الله والحمدلله الذي هدانا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا😌

بدايةً: التوتر، نوبات قلق، صعوبة في النوم والاستيقاظ 😢

ثم..الأمور تتحسن، خيوط من النور تصل لقلبي عبر الشقوق..❤️

هوايات متفرقة، نشاطات مختلفة، لم تتكون عادات جديدة بمعنى الكلمة لكنه كان إحياء للشغف بداخلي 😇..

أمل، وحماس، رغبة في «الحياة»

ثم.. تذبذبات، اضطرابات، حزن وضيق

أقل كلمة تؤثر فيّ، أجدني في لحظةٍ على وشك الزلل فيهتف في داخلي صوتٌ بأن من ترك شيئًا لله عوضه الله خيرًا منه! والله شيءٌ قبيح دنيء كهذا يستحِقّ أن يُترَكَ! فما بالك -يا نفس- لو كان الترك لله؟!

ثـم يسقي الله روحًا عطشـة.. تغيير وتحسـن ملحوظ، شـعور بالإنجاز ومحبة الناس، سعادة في مساعدة الآخرين💗

ثم.. الإباحية تُعرض عليّ بأبهى حُلَلِها، فلا تغتري -يا نفس- إنه شيطان متنكر! كانت الافكار مُلِحّة تذهب لتجيء، أُصِبت بالتشتت وفقدت التركيز فيـما اعمـل، كان مفيدًا أن اشـغل نفـسي بمساعدة الآخريـن، فذلك جعلني دائمة التفكير بشيءٍ أقدِّمه لهم وأبعدني عن الخيالات 😇

خفتُ على التعافي وتسائلتُ إلى أين تتجه حياتي؟

ثـم لم ألبـث كثيرًا حتى أتـاني الله بما يعيـدني للإعتصام به، لسـتُ بكائنة إلا بما قال له الله أن يكون فيّ.. أحيانًا تأتي هدايا القدر في شـكلٍ من أشـكال الإبتلاء لكنها والله رحمة

لن أخاف على التعافي بعد اليوم، فالله متوليه بحفظه وعلى الله توكلت💪

اختار الله أن يثبتني بأن يشـتد عليّ البلاء واختيار الله حكمة.. إني أعيش أقسـى مـا مر بحيـاتي، جَفَّ قلبي مـن الانتظار ومـا اطمأنّ قلبـي إلا باسمه «الرحيم»

لـن يتركنـي الله هكذا! لـن يتركني هكـذا! لـن يضيع انتظـاري سُدى، لم أُخلَق عبثا!

رغم قساوة الظروف الله معي محيطٌ بي من كل جانب سيجبرني ويعصمني 😌❤️ لم أشعر بالإطمئنان لوجوده كما اشعر هذه الايام، فالله انزل البلاء ثم

اعانني على الصبر وآنسني ورحمني بِه، فإن كان هكذا حين كتب البلاء فكيف يكون حين يكتب الفرج إلا أشد رحمة ولطف!💖

أنتِ أيتها الواقفة على خطِّ البداية، مترددة، هل ستبدئين؟ماذا تنتظرين؟

قفي على ناصية الحُلم وقاتلي!💪❤❤

#واعي

بين ٦٠ و٦٩

اسعفي نفسك انت تستحقي انك تعيشي شبابك:

انـا بعـد ٦٠ يوم،كنـت اعتقد انا عـدد من هـذه الأيام قليـل خاصه مع التسـارع الذي نمر فيـه، ولكن لم يكن الامر كذلك عندمـا كانت أقصى مدة تعـافي لي دون انتكـاس ٣٠يـوم وهكـذا وارجـع في داومتـي وفي دائرتي وفي تخبطـي في قلقـي وضياعـي وخـوفي (كنت افكـر الأمر هين ويمكـن تجاوزه لوحدي هذا ما اعتقدته وبعد محاولاتي الفاشله والطويل

وبعد محاولاتي الفاشله والطويلة قاومت نفسي؛ وطلبت الانضمام معكم حتـى اقـدر اخرج نفسي مـن الي انا فيـه (النصيحـه الاولى انـت بحاجة حد يساعدك ع الاقل في البداية ولكن التعافي مسؤوليتك الخاصة).

كيف اصبحت الآن؟

لعـل شرحـي يطول ويطول في هـذا البند انـا لم التزم بامـر في حياتي ابدا التسويـف عنـدي واضـح (مـع الفريـق التزمـت الحمـدلله بالاذكـار صلاة الضحـى كانت نشـاط جديـد الي، ممارستي للرياضه وغيرهـا.... فكرة انك تقـدر تتحكم بنفسك فكـرة عظيمه... انا واثقة بنفـسي وبكل من اتبع هذه الطريق وتعافى انه ممكن

انا واثقة بنفسي وبكل من اتبع هذه الطريق وتعافى انه ممكن يحقق اي اشي بحياتـه (بعد توفيق رب العالمين) انت قادر تتحكم بنفسك وهاد اشي عظيم مو اي ممكن يحصله في حياته.

انا في بضع كلمات:

علاقتـي لفترة تدهـورت مع .والدتي، مزاجية عالية،فقدان ثقة وتشـتت بعـد رحلتـي في التعـافي علاقتـي اتحسنت مـع والـدتي اصبحت اكثـر اتزان وهدوء وتحكم.. الحمد لله يا رب ارزقني الثبات

همسة لاخواتي:

انـا بعـرف انك مؤمنـه وراضية واخلاقـك عاليه بعرف انـك اتعرضتي لظـرف معين او فضولـك قادك لطريق هـاد وربنا وفقك وشـفتي كلامي.. اسعفـي نفسك انت تستحقي انك تعيشي شـبابك وحياتك تستحقين الفرح وتبني مستقبلك وتحققي طموحك.

أول مرة في حياتي أوصل للرقم ده بفضل الله وحده مش بفضله وفضل مشرفاتي الجميلات واخواتي البطلات

الحمـد لله ٦٠ يـوم بـدون اي زلات وهفوات تشـمل تخيـلات وأفكار. قاومـت أحـلام اليقظة بكل ما عندي من قوة بس أوقات كانت بتتغلب عليا وأوقات كنت بتغلب عليها. تغيرت عادات يومي بقيت بحب مساعدة ماما ف البيـت حتـي لو كنت مشـغولة بساعدهـا ف الأكل دايـما وترويق المطبخ

وهـي نفسهـا لاحظت حاجة زي كـده اني بقيت مهتمة اني اساعدها بشـغل البيت من غير ماتطلب مني

الحمـد لله شـهرين كنت ثابتـة فيهم رغـم ان معظمهم كانـوا امتحانات وضغط نفسي بس قدرت مهربش للاباحية

بقالي اكتر من ٤ شـهور مش بتابع الفيس ومسحت الانستا خالص لانه سبب رئيسي للوقوع

بـس يعنـي دي الإنجازات ال حبيتكم تعرفوها وان شـاء الله الشـهر ال فاضل أكون أقوي من كده واقدر احط عادات جديدة

دعواتكم ليا يا احلي اصدقاء وأخوات

أعرفي مثيراتك:

👤 السلام عليكم..🤗

-الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله.. اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك ولعظيم سلطانك 😌

الـلي وصلت ليه دلوقتي بفضل الله عـز وجل كل حاجة اتغيرت جدًا في حيـاتي كل حاجة بقـت أحلي دايما كنت باستغرب جملة #اكتشـفي_نفسك_بدون_اباحية اللي هو ايه يعني ما انا كدا تمام..اتضح اني ما اعرفش اي حاجة عن نفسي غير اسمي وبس حتي مشاعري مش عارفة احسها 😢

النهـاردة رابع يوم رمضـان النهاردة من أسعد أيام حيـاتي حرفيًا..انا في يومـي ال ١٣+٥٤..انـا فرحانة بنفسي اني وصلت لـده وفرحانة ان اول ٣٠ يـوم او ٤٠ يـوم هيكونو في رمضان واسأل الله لي ولكـم الثبات بعد رمضان ومدي الحياه 😍

شـاركت في المسابقة الرمضانية لواعي ومبسووطة بالمجهود اللي باعمله

يا رب يثبتنا جميعا

👇👇👇👇

-الـلي عـاوز يتعافي بجـد يسمـع الـدروس الأول ويعمل خطـة لنفسه ويعرف مثيراته كويس وايه المكاسب والخساير من الموضوع ده..بجد بتفرق جدًا..ما حدش يقول انا هتابع وبعدين هبقي اقرأ او أسمع..صدقوني السماع أو القراءة للدورات نصف طريق التعافي، انا عملت كدا كذا مرة وده خلاني انتكسـت كتير اعرفوا شـوية عن اللي العـدو بتواجهوه اقـروا وخلو عندكم خلفية هو الموضوع بيبقي ثقيل ف الاول بس والله بيفرق جدًا جدًا 😊😊

كنت زمان باستغرب لما باقرأ الرسايل علي يوميات وبشريات وبقول هو ازاي النـاس بتكـسر حاجز ال٩٠ وفي ناس بتكتب اد ايـه مبسوطة وفرحانة وحياتـها بقت أحلي..انا لحـد المرة دي وانا في يومـي ال١٣ بعد انتكاسة بس اللهـم لـك الحمد حاسه بتغيير كبير جـدًا جدًا ومبسوطـة وفرحانة اني قريبة مـن ربنا اني حياتي بدأت تتظبط اني بدأت ازاكر تاني بدأت أحس اني رجعت

أحسـن مـن الاول..غيرت عادات يومـي كل حاجة اتغـيرت للاحسن ولله الحمد❤️

- بطلة من بطلات حرري نفسك..💪

- شكرا واعي وشكرا لمشرفات الجروب 💙💙💙💙

#متنافسون_١٣ +٥٤.. فاللهم قوة وثباتا وصبرا 💪

مش هستسلم:

قصتي طويله بس هحاول اختصرها:')

أنــا مدمنه بقالي ١٠ سنين. كل الحكايه بدات بفضول ومكنتش عارفه انا بعمـل إيـه أو دا حرام لغايه بس من ٥ سنين عرفـت ان دا حرام ومينفعش.. بـدأت محاولتـي اني أبطـل لوحدي من ٤ سنـين كنت بعيط واتوسـل ربنا ان مـش عايـزه دا اللي بعمله دا، كـان في حاجه جوايا بتتقطع مـع كل صوره أو فديو بشوفه،

«وفي الوقت دا مكنتش اعرف اني مدمنه أو بعمل دا ليه».

كل اللي كنت أعرفه ان غلط وكبير جدا!.

فجأه تعبت وحسيت ان دا عقاب ليا من ربنا. وخصوصا ان التعب كان غير معروف لمده ٣ سنين مش عارفه عندي إيه، كنت بدعي وبقول شيل من عليـا انا عرفت ان دا عقاب.. بس التعب مرحش كنت ببطل وبرجع وكنت

بحاول اضحك على نفسي. لغايه فعلا بطلت في ٢٠١٦ و٢٠١٧ ومفتحتش فديوز أو إي حاجه من دي ودا كان بسبب تعبي كنت مشغوله بيه !!

٢٠١٨:"(

وهي السنه اللي عرفت إني مدمنه واني أصلا مكنتش مبطله ولا كنت متعافيه.. رجعت تاني كل شهر اقع مره مكتش بتزيد عن مره وارجع تاني أحاول مع نفسي.. جالى اكتئاب حاد وبدأت أتعب جسمنيا اكتر بسبب الاكتئاب اللي بيحصلي بعد كل مره بجلد نفسي فيها وأهنها غير العياط والتوسل لربنا ان يرفع عني..

لغايه في شهر ٤ لقيت بوست وأنا بعمل شيرس كالعاده على جوجل ازاي أبطل وطرق التبطيل.. وكانه اشاره لربنا اني مش لوحدي !!! كل السنين اللي فاتت دي كلها وفاكره اني انا لوحدي ومحدش أصلا بيعمل القرف ولا بيتفرج غيري أنا !! لقيت بوست لواحد بيحكي قصته وكنت بعيط وأنا بقرا كاتب كل كل حاجه وقال ان اللي ساعده موقع اسمه واعي ودا زي الزماله المجهوله.

المهم اترددت جدا لمده شهر كده بين اني ممكن حد يعرفني وستر ربنا ينكشف وتفكير بقى مستمر...

دخلت ف شهر ٥ وابتديت اكتشف عالم أنا مكنتش عارفه عنه حاجه.. اكتشف اني كل اللي فيها ناس نضيفه اوى اوى وانها مش وحشه وأن احنا

أصلا مش وحشـين.. بدأت افهم اني مدمنه واني لازم اعترف اني كده بدات متحفـزه قعـدت شـهرين وأنا نضيفه كنـت «بعد الايام بـس» ومكنتش بقرا حاجـه عن إلادمـان ولا اي حاجه ولا أني المفروض ابدل ب عادات جديده وأسلوب جديد.. لغايه مابدات أقع فعلا وانتكس با اليومين والتلاته وارجع تـاني وأنـا عباره عن كتلـه في التبلد والامبالاه مع الاكتئـاب «كنت بعاني كل لحظه بتمر عليا اووييي.

خـدت قـرار في شـهر ٦ اني أتعامـل مـع د كتـور نفساني بـس منغير اي تفاصيـل عن ادمـاني روحت لدكـتره ومكنتـش بستريح..لغايـه لما روحت لواحد في شهر ١٠ بردو من غير اي تفاصيل.

أنـا بعيـط وأنـا بكتبلكم دلوقتي لانـى عرفت ان إيه هو سبـب ادماني لما بدأت جلسات واقعدت مع نفسي عرفت.. (هو عدم رضاي عن شكلي واني عرفت إلادمان وأنا في سن صغير جدا وأنا لسه مبلغتش ولا نضجت فكنت بتفرج على جسمهم واقول إشـمعنى أنا، مكنـش عندي ثقه في نفسي مكنش في حد حواليا.. يقولي ان طبيعي جسمك دا في السن دا كان كل الناس تقولي انتـي رفعيـه ويتريقوا عليا لغايه لمـا كبرت ودخلت كليه بعـد ما جسمي بان وأي حـد يجي يقولي انتي حلوه اوى كنت بقول بيكدبوا عليا.. كنت منعدمه الثقـه لعـشرات السنين لغايـه لما بدات في العـلاج النفسي وفهمـت.. !!! أنا

مكنتش بحب نفسي كنت بكره جسمي كنت بعذبه نفسيا ومش بهتم بيه لغايه لما نفسي ثارت عليا ودخلت في اكتئاب حاد.

الطب النفسي والكتب النفسيه وواعي كان ليهم عامل أساسي في اني ارجع أحب نفسي وجسمي وكل حاجه فيا اني امشي في الشارع وأنا رافعه رأسي ومش مستخبيه جوايا،..الاباحيه كانت مدمراني نفسيا ونفسيتي بتأثر على جسمي..

٢٠١٨ في شهر عشر انا متعافيه بقالي ٦٠ يوم

..أنا بتعافي نفسي وعقلي وروحي وقلبي.. أنا عارفه ان لسه في البدايه والطريق صعب عشان انا بحارب في لوحدي ومحدش حواليا فيه غير واعي ودا الحمد لله جدا..

٢٠١٨ أنا مرت ٣٦٥ يوم تعب وحرب وصراع وفوضى ومعاناه وأنا عارفه انى في ناس هتفهمني بس

من ساعت مابدات علاج نفسي آخر شهور بدأت وعرفت اتصالح مع نفسي واحبها وانها ملهاش ذنب فى اي حاجه انا اللي نسيتها وحملتها فوق طاقتها أنا اللي دوست عليها وجلدتها وكرهتها..

أنا هحقق بإذن الله ٩٠ يوم وشهور وسنين متعافيه، الطريق صعب جدا أنا عارفه بس ربنا معايا انا لوحدي على الأرض ومفيش حد بيدعمني بس هو معايا انا عارفه،

حتى لغايه دلوقتي بيجيلي أعراض انسحاب شـديده وأحلام ووسوسه، وبعيط وتعب جسدي بس مش هستسلم..

أنـا قررت أحارب، قررت مفكرش بالجزء اللي تحت.. قررت اني اتحكم ف شهواتي.. قررت اني مش ضحيه واللي فات فات وأن دا كان بعقل واحده معندهاش خبرات نهائي..

قـررت أن أتبـع طريق ربنـا.. قررت أحب نفـسي وادلعها واهشـتكها، قررت اني ابقى عفيفه..

قـررت اني أتعلم وأقرأ عن اللي انا فيه.. ومستسلمش حتي لو آخر نفس ف حيـاتي هفضـل أتـوب وأتوب وأتـوب.. هتعلـم وهملا دماغـي عادات جديده

.. في نهايـه كلامـي أحب أقول لكل الـلي بيقرا ان الطريـق صعب وربنا مش حططنا فيها كده لا.. لأن عارف ان احنا اقويا وأن محدش

هيقدر يستحمل اللي احنا بنحاربه وبنسلخ نفسنا منه عشان نطلع نضاف وجُمال

قبـل ما تدخل ٢٠١٩ حـب نفسك وصالحها وطبـب عليها وقول مش هنسيب بعض الطريق طويل وصعب بس ربنا معنا.. والتعافي هيبقى أسلوب حياه ومش هنتعافي في يوم ولا ليله دا تعافي من عشرات وعشرات السنين من

الادمان والسلوك الوحش والمنحرف.. ومتسبش نفسك للوحده والاكتئاب ومتسمعش للكلام السلبي لأن احنا في الأول التعافي بنبقي هشين وضعاف جدا اي حاجه بتأثر فينا.. خليك مع الكلام اللي يقويك وأبعد نفسك عن أي حاجه بترجعك لورا..

«نفسك ثم نفسك ثم نفسك أن لها عليك حق».

هنبدا بخطوات طفل.. هنختار نفس سويه وهنختار الصلاح النفسي والروحي والعقلي والجسدي..

هنختار التعافي ❤️

االلهم صبرنا على الخروج من المعاصي وصبرنا على الدخول اللي الطاعات وثبتنا وثبتنا وثبتنا ومد لينا يد العون..

أنا بعيط عياط فرحه اني أخيرا بدأت احب نفسي ونفسي اعيط عياط فرحه النصر لسنين من التعافي نفسي أعيش للحظه دي ❤️

«الحمد الله حمدا كثيرًا على ما مر».

«الحمد الله حمدا كثيرا على مرضى دا هديه من ربنا ليا مع كل لحظه الم ووجع كنت بتمنى تكفير ذنوبي وكنت بتعلم درس جديد، لأن منغيره مش عارفه دلوقتي أنا كنت هبقي إيه»...

شكرا لواعي بدعيلكم عند ربنا وبكلمه عليكم أنكم اجمل حاجه ❤️

أنـا كنـت حابه اكتب مـع إكمال ٩٠ يوم بس لا هكتب مـع نهايه السنه..
عشان مع ان كلها وجع وتعب بس اتعلمت فيها حاجات كتير مع كل لحظه مرت على فيها، أنا مش زي ما بدأتها أنا كبرت ونضجت فيها.

معرفش ٢٠١٩ هتبقي عاملة ازاي بس كل اللي اعرفه اني مش هستسلم وربنا هيجبرني ويعوضني ❤️

من ٧٠ إلى ٧٩

هذه هيا الحرب يمكن ان تصاب بجروح لكن لا تستلم:

سـلام عليكم ورحمـة الله تعالى وبركاته إن شـاء الله تكونـه بخير وعافية تقريـر اليومـي اليوم لا أتحدث بي مشـاعر سلبيـة بل بي مشـاعر إيجابية انا في يومـي ٧٧ مـن تعافى لكن مـع الأسف وقعـت في زلتين والوقـت بين زليتن أسبوع هذه هيا الحرب يمكن ان تصاب بجروح لكن لا تستلم يمكن أن تقع لكـن لا تستلم ولله العظيم بعـد أن وقعت أحسست بصداع رهيب في رأسي عندهـا أدركـت انـا عقلي بدأ في بناء نفسـه من جديد وأيضـا في نفس الوقت ونفـس يـوم كانت زلة ٢ كأنه عقلي تمت برمجته لكن لـن اسمح هذه المرة بأن يتحكـم بي بـإذن الله لأنـه زلة وبعدها زلة تـؤدي إلى ما لا يحمـد عقباه قطعة وعـدد عليـه نفسي ١٢٠ يـوم بدون زلة وبعدهـا أزيد المدة أن شـاء الله المهم في كـل هـذا يا أما أن انتـصر أو انتصر لا ثلاث لهما لم أقـل خسارة لأن عندما يتعلـق الأمر بي حيـاتي المستقبلة لا أتقبل الخسارة عندنـا يتعلق الأمر بي هذه المواقـع هـذه هيا طريق مليء بي العقبات والإنسـان ناجح ليس بي ضرورة لا يقع بل يقع ويتعلم ويستفيد من أسباب وقوعه لكي لا يكرر نفس الخطأ 💪 💪 نسـأل الله تعالى المغفـرة وثبات ولله يعلم ما مدى المعانـات التي نمر بيها

لكن لا يكلف الله نفسا إلا وسعها بمعنى الله سبحانه وتعالى يعلم أننا نستطيع تجاوز كل شيء وبإذن الله ساعات نتحسن ألا الأفضل وآله ولى التوفيق ❤️

وفقكم الله

انا في دنيا ثانية :

رسالة من بطلة

يومياتي لليوم

السلام عليكم

٧٧ يوم في التعافي، الحمد لله حمدا كثيرا يليق بجلاله 🙏

سمعت أنه اليوم عيد الحب! صح هو صح اليوم عيد للحب! والله انا في دنيا ثانية ومش في جو البالونات والهدايا الحمراء 😇.

يا الله الحمد لله على الجو الثاني الذي انا فيه، والله لن تحتاج لعيد حب او شكولاطة حب في يوم من أيام الأرض، لأننا عرفنا الحب الحقيقي.

«اللهم ارزقنا حبك وحب رسولك الكريم ﷺ وحب من يحبك وحب كل عمل صالح يقربنا إلى حبك».

#القاع_ليس_لنا.

و #الحب_فقط_لمن_عرف_حقيقة_الحب

بقيت أحس أني إنسانة سوية:

سلام الله عليكم

يومين وأوصل لليوم ال٧٥ من التعافي والحمد لله

بكتب اليوم عشان أبشركم بي وبحالي.. اللهم لك الحمد فى تحسن.. بجاهد انى أحافظ على حصوني سواء الدينية أو الصحية والقراءة عن التعافي.. وكمان أزود فى الذكر

الحمد لله الظروف من حولى بتتحسن بشكل كويس جدا.. الحمد لله والله

كتير أصحى من النوم وأحس إنى اتولدت من جديد.. وان معي فرصة إنى أبدأ حياة جديدة.. أول مرة حسيت بكده كنت مبهورة بالأمر، دلوقتى بقيت أحسه أكتر وأكتر..

بقيت أحس إنى أنسانة سوية.. مش منافقة أظهر للناس بوجه جميل، ومن جوايا عارفة إنى سيئة

دلوقتى بسعى إنى أكون كويسة من جوا وتلقائيا من برا بتحسن

بحس أوقات لما أسمع مديح من الناس بعظم فضل الله وستره.. وإنه لولاه لتهت.. ولولا ستره لكان للناس شأن آخر معي

بس الحمد لله ربنا أنعم عليّ بالنعمة العظيمة دى؛ نعمة التعافي.. نعمة الصحبة الصالحة اللى تعين وتسند.. نعمة القرب منه..

الحمد لله والله.. الحمد لله

وكل حد على طريق التعافى أو متردد إنه يكمل بقوله:

تعــال واجتهد.. تعــال وسيب نفسك وقلبك لربنـا.. وربنا هيصلح كل أمرك

استغـل نعمـة النـاس الكويسـة الـلى ربنـا وضعهـم فى طريقك عشـان يساعدوك..

اصبر على الألم.. والتعب

هتهون والله.. هتهون بس اصبر وجاهد وخليك على الباب

واللى متردد أو مش قادر ياخد القرار أو خايف:

كفاية عليك كده.. لسه مزهقتش من حالك.. اوعى تقول مفيش فرصة أو مفيش فايدة

ده كل تلبيس من الشـيطان.. ربنا يريد لك الخير.. بس تعال واستعن به وخليك جمب الناس اللى يعينوك

هدانا الله لما يُحب

مكنتش أقدر أثبت على عادة ثابتة :

أولاً كلمات الشكر لا تكفيكم يا واعي (و أخص المشرفات)، ولكن الله تعالى هو من سيجزيكم وجزاؤه أوفى وأكمل.

ثانياً الحمد لله تعالى أكملت ال ٧٠ يوم بدون عادة، والرقم ده عمري ما وصلتله، كنت أوصل لل ٢٠ وأرجع تاني وكنت بمارسها بقالي سنين طويلة، فالحمد لله أولاً وآخراً.

ثالثاً أنا تعلمت من واعي حاجات كتيرة جدا، أنا مكنتش بقدر أثبت على عادة نافعة، دلوقتي أنا مبقتش قادرة استغنى عن القراءة والهواية، واعي معلمتنيش بس أني يبقى عندي عادات نافعة، واعي ادتني دروس في الحياة هتفضل معايا طول عمري وهفضل أفتكرهم وأدعيلهم، علمتني أن الوقوع مش هو الهزيمة، الهزيمة أنك متقومش تاني... أنك متقفش وتعافر وتحاول مرات ومرات لحد ما توصل، علمتني أن اللي عنده الابتلاء ده وبيحاول يخرج منه ده محارب وأحسن من اللي معندوش ابتلاء ولا بيتحط في اختبار، واعي كبرتني وخلتني أكثر نضجاً ووعي بنفسي وأهدافي والطريق اللي اخترته لنفسي، علمتني ازاي أنظم وقتي عشان كنت كل يوم لازم ألاقي وقت للتقرير بتاعي، حاسة أني مهما قلت المشاعر اللي جوايا مش هتخلص عشان معظمها بيتحس مش بيتكتب، بقى عندي إرادة قوية الحمد لله، مش بس في الابتعاد عن العادة، في اَي حاجة غلط، بقيت قادرة أقول لنفسي لا على الغلط وأجبرها تعمل الصح بنسبة كبيرة، عندي هدف أوصل لل ٩٠ يوم دعواتكم معايا بقى.

أخيراً أتمنى للشباب والبنات اللي بيعملوا العادة ولسه ممشيوش في طريق التعافي انهم يدخلوا ويحسوا باللي انا حساه دلوقتي وأنا بكتب الكلام ده.

من ٨٠ إلى ٨٩

باقيلي بس ٥ ساعات ع اليوم ال ٩٠:

باقيلي بس ٥ ساعات ع اليوم ال ٩٠ 🙈🙈🙈🔥🔥🔥🔥🔥🔥🔥

احساسي مش قادرة اوصفه والله العظيم

اللى هو رقم ٩٠ دا بالنسبالى كان حلم

مش مصدقة اصلا اقسم بالله😂❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️

بعد ادمان عادة من اولى ابتدائي💔

اه انا مدمنة عادة مش اباحية اوي يعني😅💔

عشان كل مرة كنت ببقى عايزة اشوف فيلم اباحي كانت بتحصل حاجة تمنعني يإما معرفش اجيبه اصلا يإما اول ما الاقيه مبدأهوش اصلا

ف اللى هو الحمدلله بجد...❤️❤️❤️❤️❤️

كنت بقرأ حاجات وكدا لكن الحمدلله ربنا منعني من اني اشوف الحاجات دى

حياتي اتغيرت فعلياً🔥🔥🔥❤️

بقيت شايفة نفسي اقوي من قبل بكتيييير اوييييي❤️❤️❤️❤️❤️❤️

صدقوني يا جماعة الموضوع موضوع ارادة وبس❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️

متحاوليش لوحدك اوعي اوعي تبدأى لوحدك
خبرتك قليلة لكن لما تلاقى ناس بتساندك وواقفة معاكي وبتشجعك
حقيقي التقدم بيبقى حقيقي وحلو😍❤️❤️❤️❤️❤️❤️
حاولت كتير لوحدى وفشلت زى العادة😂💔
اللى مش متابعين فايتهم كتير اوي اوي واللللله🔥🔥🔥🔥🔥
فايته ناس حلوة اوي بتشجع وبتقوي وبتساعد

وفاقدة الامل بشكل فظييع:

👤 الحمد لله بقي عندي امل في التعافي 💪

قبل رمضان كنت محبطة تماماً وفاقدة الامل بشكل فظييع، وكان ربنا كان عايز سبحانه يطبطب على قلبي المُرهق من الندم بشهر رمضان..اول مرة احس فيه باحساس راحة كده رغم كمية الامتحانات بس الطاعات اللي فيه بتهون..بحمد ربنا جدا اني دخلت جروب التعافي لاني مش بس عرفت معلومات كتيرة ساعدتني اتخطي الادمان ولو بشكل تدريجي بسيط لأ كمان عرفت كمية معلومات دينية مكنتش اعرف عنها اي حاجه ابداً....عشان كده رمضان ده طعم الطاعات فيه مختلف 😍❤️

فاضلي كام يوم واكمل ٩٠ يوم كمان لكن طبعا مع بعض الزلات اللي كنت قربت افقد الامل تماما بسببها..

ولكن.. في أمل بإذن الله واحنا أقوى 💪

بالإمكان الاستفادة من الطاقة في أمر مفيد:

الحمـدلله امس اكملت ال ٨٠ يـوم ومتبقي لي ١٠ ايام باذن الله ع ال ٩٠ 😍🙏 الحمدلله فرحاااانة جدااا انه هالفترة الصعبة مرت بسلام ويارب تعدي الايام الجاية والعمر كله في تعافي

بصراحة مااحـس انه كان فيه انجازات كبيرة مثل ماتمنيت لكن حاولت خلالهـم التزم بالصلاة والاذكار ويعني مازلت احاول وادركت اهمية شرب الماء وجربت الرياضـة بعد ما كنت كارهاها😅 اكتشـفت انها مش وحشـة زي ماكنـت بظن يعني وبالعكس شيء مسلي يارب التزم فيها كمان..سمعت دروس دينيـة اكثب وقوت ايماني وعزيمتي واكتشـفت انه احنا نقدر نستفيد من الطاقة الي عندنا في انجاز اشياء مفيدة 💪

تسعين يوم فأكثر

لقد وقعت في العادة منذ حوالي ١٤ عاما:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد بعد الرضى.

أنا اليوم في يومي ال ٩١ لله الحمد من قبل ومن بعد...

بعد سنين طويلة من السواد والاكتئاب ومحاولات فاشلة قدرت إني اتغلب على نفسي على وساوس الشيطان

لقد وقعت في العادة منذ حوالي ١٤ عاما

أو مايزيد لم أكن قد بلغت التاسعة من عمري كل ما اذكره أنها كانت تقليداً أعمى لا أكثر إلى أن تحولت إلى عادة ثم إدمان وطوال عشر سنوات لم اكن أعرف حتى اسمها ولم اكن أعرف حرمانيتها ومضارها، رغم ذلك كنت ملتزمة ولله الحمد محافظة على صلاتي وعلى قراءة القرآن وعلاقة قوية مع ربي منذ نعومة أظافري ؛ لما بلغت ال١٩ صار عندي تلغرام وكنت قد وصلت إلى طريق مسدود جداً أشعر باكتئاب وعلاقة سيئة مع اهلي ومع نفسي وانا موقنة أن ما أفعله كان خطأً كبيراً فبدأت ابحث عنها علّني اجد ضالتي وفعلا وجدتها وعرفت بحرمانيتها ومضارها ومنذ ذلك اليوم بدأت

رحلتي مع التعافي ولم اكن اعرف واعي بعد او اي جهة اخرى بدأت مع نفسي وفعلا نجحت في البداية واحسست بتحست كبير لكنني لم اتجاوز الشهر في كل مرة

ومع كل وقوع كان يزيد اكتئابي وكرهي لنفسي ولمن حولي وعاودت البحث عن طريقة تساعدنا ولله الحمد وجدت واعي(وكأن الله هيأها لي فرحمته كانت تنقذني في كل مرة وستره عليّ عظيم) وبدأت ابحث عنه حتى وصلت ل جروبات التعافي وهنا بدأت رحلتي في البداية قرأت كثيرا عنها وعن طريق التعافي ثم قررت وبدأت في تغيير نفسي

لم يكن التعافي فقط ترك العادة بل كان بداية جديدة بل حياةً جديدة لي فقد تحسنت علاقتي جدا مع ربي وأهلي ومع نفسي جاهدت كثيرا لأُخرِج مافي قلبي من كره وحزن ولله الحمد تخلصت من معظمها

دخلت لواعي من ٩٢،يوم وها هو يومي ال٩١

أشكر واعي وكل شخص وكل مشرف فيه وإني ادعو الله أن يجزيهم عنّا كلّ خير ويجعل عملهم خالصاً لوجهه الكريم وأن يرزقعم الجنة بغير حساب ولا سابق عذاب

وأرجو من الله تعالى أن يهدي شباب الاسلام ويبعدهم عن هذه الخطيئة وكل مايقربهم منها وأن يجعلهم شباب خير وإحسان..

الحمد لله في الأولى والآخرة.💚

الحياه جميله وتستحق أنها تتعاش:

👤بعد مرور ١٣٧ يوم ب ٤ زلات،

طريق التعافي صعب وصعب جدا وخصوصا لما تكون لوحدك، لما كل يوم وكل ليله بتمر لوحدك ومحدش عارف آيه اللي انت بتمر بيه وبيحصل جواك، محدش شايف المعركه الصعبه والفوضى والصراعات والمشاعر الملخبطه اللي بتحصل جواك،

كلهم شايفين حد تاني من برا لكن انت جوا محدش شايفك غير ربنا وبس.

أنا غلطت من وانا عندي ١٣ سنه كل القصه بدات من فضول والله فضول وبدفع تمن حاجه انا عملتها من وانا مش واعيا ايه اللي بعمله دا وبخبره صفر، ولما كبرت وعرفت اني اللي بعمله دا غلط وحرام وبيموت بالبطئ كانت الاباحيه اتمكنت مني،

على مدار الأربع سنين اللي فاتوا وانا بحاول اتعافي، سنه مقربش ليها خالص وسنه ابص بصات بس وسنه اقع مره فى الشهر على مدار السنه.. لغايه لما بدأت في واعي وقرأت عن الإدمان وعرفت أنها مش هتروح لوحدها وأنها بتتشال لما تتحط مكانها عاده نضيفه وصحيه وحاجات تانيه كتير !!.

الاباحيـه دمرتني (نفسيا وجسديا وعقليا وكل حاجه) الاباحيه جحيم والله.

انا بدات التعافي في شـهر ١٠ بعد اكتئاب شـديد وتعـب جسدي.. أيوه انـا المـرض كان السبب في نجـاتي.. ومش عارفه منغيره انـا كنت هكون فين دلوقتي!!

رحله علاجي النفسيه بدأت من شهر ١٠ ودي كانت أهم سبب في بدايه التعـافي وهـو اني أحب نفسي وكنت بتعـرف عليها لأول مـره من ١٠ سنين فاتوا..

مـع بدايه الإدمان نفسي ادفنت لغايه مابقتش شـايفها. تصـورا !! لغايه مـا بدأت رحله العـلاج النفسي وبـدأت وبحاول اني اتعـرف على نفسي من جديد.

أنا مش عارفه انا فين دلوقتي ومش عارفه طريقي ايه رحله التعافي بتاعتي في أولهـا بـس بتمني كل لحظـه اني اكون بتقدم لقـدام بس التعـافي والنضافه تستهال والله تستهال كل لحظه فيها.

.. أنا لوحدي محدش بيدعمني ولا بيشـجعني، أنا لسه بداه أحب نفسي ونفـسي اعوضهـا عن كـل لحظـه في ال ١٠ سنين الـلي فاتوا.. نفـسي اعيش وابسطهـا واسعدهـا لأنهـا تستهال، واعوضهـا واعيش لحظـات حلوه كتير اوي.

أنا نفسي اكون بني ادمه نضيفه تبقى حاجه كويسه نفسي اكون باينه حتى لو واحد بس على الأرض ويشوفني وهو مبسوط اني في حياته أو حياتها .. غصب عني ومش بايدي حياتي ابدت كده.. بس بحمد ربنا اني مستوره لغايه يومنا دا كل يوم..

نفسي أعيش حياه كريمه ونضيفه..

.كل يوم بدون اباحيه حياه بالنسبالي والله حياه.

أنا بكره الاباحيه وبكره نفسي وانا بتفرج عليها بس اعمل ايه عاده بقالها ١٠ سنين..

أنا مش وحشه والله مش وحشه أنا من جوا كويسه.

أنا عامله زي الطفل اللي لسه بيبتدي يعمل كل حاجه من الأول بس لوحده.

لسه بداه نظام غذائي صحي جديد ولسه بدأه لعب رياضه وبحاول أقرأ واغذي عقلي واخليه كله علم مش عايزه يتبقي منظر واحد إباحي في دماغي يبقى متخزن.. مش عايزه دماغي متبلده مش بيفكر غير في حاجه واحده بس !!

أنا بحاول اسلخ نفسي من ظلمات ١٠ سنين بحاول اطلع للنور. بسلخ نفسي والله

أنا مش وحشه والله ما وحشه انا نفسي ربنا يرضى عني ويحبني ويسامحني ويكفر أسوء ماعملت ويجعل اللي باقيلي في عمري اعوضه واعيشه حياه كريمه طيبه نضيفه".

التعافي يستهال والنضافه تستهال. انك تكبر وترفع نفسك فوق وتحترمها ومتهنهاش يستهالوا. انك تبقي واثق في نفسك وفي جسمك تستهال.

بتمنى اني اوصل لليوم اللي هكون وصلت اني احب نفسي وعنيا بتلمع وروحي مزهزه. وحياتي متوازنه.

بتمنى روحي تبقى من جوا في سلام وراحه بال.

❋ الحياه جميله وتستحق أنها تتعاش ❋

أنا عارفه أني لوحدي بس ربنا معايا ومش هستنى ان حد يطبب عليا، هحب نفسي وهبدا معاها واحده واحده لغايه لما اوصل اللي بتمناه

انا مش هقل من حد أنا كنت ضحيه زمان بس دلوقتي أنا مش ضحيه ومش هقبل اني اكون ضحيه واستسلم واعيط جنب الحيطه (أيوه بيجيلي أوقات كتيره ببقى خلاص هياس بس ربنا بيقومني تاني)

.. هحاول أتقبل ضعفي ووحدتي وهحاول اخلي وحدتي هي نشأه قوتي.

أنا كل اللي محتاجه اني ربنا يقوي إرادتي ويشدد بي عشان من غير ارداه وتحكم مش هقدر اعمل حاجه.

اللهم مد لي يد العون والثبات وقويني وقدرني اني اجعل اقوالي افعال، ونور بصرتي في وجعي وظلمتي اني اشوف الصح

أعوذ بك من اليأس والقنوط والشقاء واسالك أن تنقذني من على شفا حفره من النار

ادعولي ومتنسونيش❤️

في النهايه أحب اشكر جروب واعي مهما قولت مش هوفي انتوا ايه في حياتي:>)

تقبلى لذاتى ومعرفتى قدر نفسى:

👤انتصارى ال ١٠٠

حاسة بتجديد نشاط وتجديد نية.

قعدت افكر فى ايه آثار ترك الذنب (الإباحية) على حياتى خلال الفترة دى لقيت انها الحمد لله رب العالمين كتير وملموسة ومحسوسة بشكل كبير.

اولا: تقبلى لذاتى ومعرفتى قدر نفسى لان الذنب كان دائما يشعرنى بالنقص وبالنفاق حتى اننى كنت احتقر نفسى فى كل مرة اقوم فيها بذلك.

ثانيا: أصبحت أكثر اجتماعية لا سيما تلك الأوقات الطبيعية والتى تتسم بها شخصيتى باننى احب من وقت لآخر العزلة والبعد احيانا عن الاصدقاء فهذا من طبيعة شخصيتى. ولكن الذنب كان قد تسبب فى زيادة

هذه العزلة والرغبة فى الوحدة والبعد عن الآخرين كليا. لكن اليوم وبفضل الله انـا اعرف متى اعتزل وانفرد بنفسى وارتب افكارى وأتأمل حياتى ومتى اندمج وابتسم واشارك فى الحوارات والمناقشات.

ثالثا: لم يعد يأتينى ذلك الشعور بالملل من اللقاءات العائلية والتجمعات. رغم حبى الشديد للعائلة وجوها الممتع الا اننى فترات التعلق بالذنب كانت تشـعرنى بعكـس ذلك كنت افضـل ان اتركهم وانعزل عنهـم ولا ارغب فى محادثتهـم. اما الان انا اعشـق تلـك التجمعات وادمنت النظـر فى وجوههم المبتسمة واكون فى شـدة السعادة عندما اكون سببا فيها وأحمد الله فى كل مرة أن لدى هذه العائلة المحبة والتى اشعر منها بالحب والتقدير.

رابعـا: قـد تكـون مـن أهم مميـزات التعـافى. وهى رضـا أمى. بقـدر ما يسعدنى رضايا عن نفسى واشـعر اننـى أسعى للأفضل إلا أن رضا أمى من أهم ما يزين تلك الفترة. فانا لم اعد عصبية مثل الفترة السابقة بل واننى الان اشـعر باتـزان يجعلنى احتوى امى فى اى حديث لهـا واقدرها. اجيب طلباتها دون معارضـة أو ضيق وانعكس ذلك على علاقتـى بها إيجابيا واحمد الله على ذلـك الفضل واتمنى أن يرفع الله قدرها ويغفر لها ويجعل دنياها جنة واخرتها فردوسا.

خامسا: أصبحت أكثر نشـاطا واعلى استعدادا للتعاون والمساعدة ليس بالمنزل فقط بل والعمل والشـارع. ربـما زال التعافى هذا الحاجز الذى تسبب

الذنـب فى وجوده بين شـخصيتى الحقيقـة وبين عالمى. وضـع الذنب ستارا يخفـى وجهـى الحقيقى ويظهر وجهـا لا أعرفه ولم اتمنى أن اكـون عليه يوما. وجها لا يبالي ولا يهتم ولا ينتفض ولا يشعر بالآلام الآخرين أو حقوقهم.

سادسـا: رق قلبـى 😢💔 اقسـم اننـى كنت اشـتاق لتلـك الرقة. كنت اشـتاق أن يرق قلبى لسماع آية أو دعاء بقلب خاشـع أو أن اتالم عند الفراق. لم أتخيل أن الذنب تسبب فى تحجير قلبى لهذا الحد. تدمع عينى فرحا بتقدمى بالتعـافى. يـرق قلبى فى سجودى أثناء الدعاء. اشـياء بسيطـة كان الذنب قد تسبب فى فقدها هى ما تشعرنا اصلا اننا على قيد الحياة.

سـابعا: استعدت احلامى كفتاة 💗 أصبحـت افكر فى بناء بيتا وأسرة لم اعـد على استعـداد للتهرب من تلك المسؤولية اشـعر بإمكانيـة تقبلى للفكرة اذا ما وجدت الشـخص المناسب واتمنى ان يمنحنى الله فرصة جديدة. اعلم اننـى استهلكت عددا من الفرص لا حصر له – فى كل مرة كنت اجلس فيها للقاء أحد المتقدمين لخطبتى كانت هناك كلمة واحدة اتفقوا عليها جميعا (انتى بتسرحـى فى ايه). وعندما أنكر واعود بابتسامـة مزيفة للحديث. سرعان ما يتكرر الأمر مرة أخرى فتتكرر الاسئلة.

كنت فى لحظات افكر. ان الحياة الزوجية لم تخلق لأمثالى.

هل يمكن ان ابوح بسر ذنبى لشريك الحياة؟

واذا كانـت الإجابـة لا. فهل من العـدل أن اظلم أحدهـم واكون ما أنا عليه وهو لايعلم عن ذلك شيئ؟

هل سأتوقف عن الذنب بعد زواجى؟

هل بذلك اكون زوجة صالحة !

وغيرهـا من الاسالة التى لا حـصر لها والتى جميعها لم يكن لها عندى اى اجابات.

فينتهى اللقاء. وينتهى معه كل شيئ. لم يكن هناك لقاء ثانى فى جميع هذه اللقاءات.

كنـت عندما أسمـع أحدهم يدعو لى بالـزوج الصالـح. اردد بينى وبين نفسى (ربما لست بالزوجة الصالحة).

احسب نفسى الان استطيع أن أكون كذلك حيث تعلمت طريقة الخروج من ذلك النفق المظلم.

ثامنـا: ارغـب فى العمل الحر. حقيقـة اننى كنت أضعـف واجبن وربما اشعر اننى اقل من أن أكون صاحبة عمل أو مهنة أو أن يكون لى دورا هاما فى الحيـاة حتى ولو كان بسيطا. كنت دائما ارغب أن أكون الموظف الذى لا تقع عليه مسؤوليات كبيرة وأخشى من اى تحمل لها سواء على مستوى العمل أو حتـى الأسرة. اصبحت ممـن يمكنك الاعتماد عليه (وانـت حاطط فى بطنك بطيخة صيفى).

تاسعا: استعدت روح الفكاهة التى ميزت طفولتى وروح المرح وأستطيع أن اضحك من قلبى وادخل السرور لقلوب من حولى. قد تكون ليست بنفس قوة السابق فقد اخذت سنوات الذنب منها ما يكفى وشاركتها ضغوط الحياة العادية فى البعض الآخر منها. ربما تستطيع الايام القادمة استعادت جزء اكبر.

عاشرا: استعدت صبرى وحبى واحترامى لتلك الكائنات المبهجة (الاطفال) كنت قد اشتقت للجمل التى كانت تردد عنى.. الاطفال كلها بتحبها... عندها صبر غريب عليهم.... هى بس اللى هتعرف تقنعهم..... خليها هى تديله هيرضى ياخد منها.

حتى اننى اتعلم طرقا جديدة لتنمية مهاراتهم

والعاب لأمتعهم وطرق تعليمهم وتوعيتهم عن الإباحية وغيرها من الأمور التى تضرهم وافكر أن عملى الحر يرتبط بهم لأنهم شغفى فى الحياة.

احدى عشر: الطبيعة. الالوان. البحر.الأمطار. تجمع السحب. نسمات الهواء. رائحة الزهور. لم أفقد حبى لهم يوما ولم يتمكن الذنب من انتزاع حبهم من قلبى ولكن استمتاع بهم كان قد تأثر وشابه بعض الالم وارتبط حبهم بالخوف والألم احيانا. لكن اليوم عاد حبهم يرتبط بالراحة النفسية والتفاؤل والامل.

الحيـاة لـن تتغير من الاسـود الى الابيض الا بعد أن تمر بعـدد لا بأس به مـن الوان الحياة. فقط تعلم أن تختار قلم الوان مناسب للمرحلة وقم بتلوين الاشياء كلا بلونها المناسب لتظل حياتك متناسقة ومتناغمة قدر المستطاع.

مش متخيلة انى أخيرا فى حياتى حطيت هدف ووصلت له :

👤 انا على باب أول محطة

كملت التسعين الاولى

مش مصدقة نفسى

مش متخيلة انى أخيرا فى حياتى حطيت هدف ووصلت له

٩٠ بدون زلة يا ناس

٩٠بدون إباحية

٩٠بدون ضعف أو تفكير فى الرجوع

٩٠يوم بدون خوف ولا ندم ولا تحقير للذات

نفسـى اصرخ زى احمد حلمـى فى فيلم اكس لارج لمـا انتصر على رغبته فى الاكـل وحـس اخـيرا انـه مـش ضعيـف قدمهـا وقـف وقـاااال انـا مش جعااااااان.

انـا كمان حسة بالانتصار وحاسة بالوصـول للحظة دى وعايزة اقووول

انـا مش حاااسة انى عايزة الذنب ده انـا مبقتش ضعيفة انا قدرت اعيش من

غـيره وكمان من غـيره انا اقوى وانضـف. انا حتى تفكـيرى اختلف ونضج ومبقتـش احـس بالسحابـة اللى بتيجـى على عقـلى وانا بحـاول اذاكر حاجة أو اقـرا كتاب انـا بقيت بفكر كويـس وباخد قرارات صـح ورجعت اسمع الصوت اللى جوايا اللى بيهدينى. ضعفى وقلة حياتى كانو كاتمينوا.

هخـط حطة 😂 اااقصـدى هحط خطة للهدف الجـاى وهعلى الحصون وازودها وانظم العادات والهويات اكثر. انا فرحانة اوى والله.

#واعـي انـا بحبكـم اوووى انتم اجمل هدية ربنا هدانـى بيها لما نويت اترك الذنب ده

محاربتكـم استقـوت بيكم ولسة محتاجـة لكم ولاسلحتكم عشـان تعلى حصونها وتعدى بسلام 😍

احـب اقـول لاى حـد فى أول الطريـق أنـه مش سهـل لكنه ممتـع فاجمع واجمعى قوتكم عشان تعرفوا تعيشوا حياة نظيفة.

أيام الإدمان أصبحت من الماضي البعيد جدا!!!

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

٩ أشهر كاملة تعافي مواضبة مجاهدة حرب، سموها الى تحبوه المهم مكللة بالنجاح والتفوق على شهوات النفس، كسلها والهروب من الواقع.

هـذا الذنـب بالذات كان مدمر حياتي بالكامل لم أكشـف ذلك يوم كنت

غارقة في الوحل لكن يبدو أن جنة التعافي تعرفك الكثير، نعم تستحق التضحية وخوض غمار المغامر.

٩ أشهر كاملة بدون زلات ولا انتكاسات، ٩ أشهر تعني لي الكثير وتعني الكثير لأهلي وأحبائي لأنني أصبحت الشخص الذي اذا وضعته على الجرح يبرا (كيما نقولو بالجزائري).

أفتخر بانجازي هذا الذي لولا توفيق الله لي ما كنت لأكتب هذه الكلمات معكم، ممتنة كثيرا لوجودي مع الفريق المناسب الذي اوصلني إلى بر الأمان (#واعي) ❤️

صدقوني يا أحبتي وزملائي في التعافي، أيام الإدمان أصبحت من الماضي البعيد جداا، ذاكرتي شبه مشوشة تجاه ذاك العالم المظلم، لم تكن سنوات ادماني طويلة لكن اكتشفت أنني كنت مدمنة خيالات جنسية منذ سن المراهقة وبقيت معي حتى سن النضج! ذهبت الآن وانقضت، نسأل الله دوام العافية.

حاليا اتمتع بالصحة النفسية الجسدية ولي من الاستقرار العاطفي ما يغنيني عن التفكير في الحرام. أدعو الله أن يرزقني بالزوج الصالح الذي تقر عني به وأكمل معه نصف ديني.

يقول أستاذي ومعلمي أحمد الشقيري ابحث عن شيء تجد قيمتك به واربطه بالسماء (برضى الخالق)

وجدت الكثير من قيمتي في ابتعادي عن الإباحية والعادة السيئة.

بالتوفيق لكل بطلات وابطال واعي، نحن السابقون وانتم اللاحقون، اذا قررت التعافي فتحصل عليه عاجلا ام آجلا فقط «استعن بالله ولا تعجز».

٩ أشهر تعافي = ٢٧٤ يوم (الحمد لله على فضله وكرمه ❤️)

بدأت احب نفسى جداااا:

👤 السلام عليكم ورحمه الله وبركاته

اليـوم بفضـل الله ومنـه وكرمه ثم بفضـل توعايتكـم ومجهودكـم اليوم اكملت ال ٩٠ يوم بلا انتكاسه وبلا هفوه اللهم لك الحمد

فرحتى متتوصفش بدأت احب نفسى جداااا وثقتى تزيد ف نفسى

وبـدات اعمـل حاجـات جديـده وبقيـت انشـط بعـد فـتره للاعراض الانسحابيه كانت شـديده من صداع وارق بس الى الان بنسى جدا وذاكرتى مرجعتش زى الاول بس الله المستعان ان شاء الله هبقى احسن واحسن

انا فرحانه جدااا جدااا جداا ربنا يتم عليا فضله وكرمه ومنه

بدأت ف اول الطريق وان شاء الله مكمله

شكرا واعى

مثل رغبة الغريق في طوق النجاة:

👤السلام عليكم

اليوم يومي ٢٠٠ في التعااااااااافي 📢📢📢

فرحة كبييييرة💚💛💜💙،،، سبحان الله كان هذا الرقم أشبه بالمستحيل ٥ا نه يتحقق، ومن كرم الله عليا كان وبدون زلات ولا انعكاسات ❤️❤️❤️ الحمد لله

أهم أسرار نجاحي:

١- الصدق في التعافي (مثل رغبة الغريق في طوق النجاة).

٢- قوة الاعتقاد في الشفاء (طريق التعافي الذي تسلكه مع فريق واعي ان لم يكن صح ١٠٠٪ فهو الأقرب للصواب).

٣- الدعاء والثقة في الله في استجابته لنا (تطلب الدنيا من الكريم فيستجيب، فما بالك بطلب الصلاح والقرب منه).

٤- وآخرها؛ الحديث الايجابي مع النفس ومواجهة سخرية الشيطان منك ومحاولاته للإيقاع بك بالاستعان بالله والالتزام بنواهيه والعمل لإصلاح القلب وتزكية النفس.

أحبكم في الله، وأتمنى التعافي للجميع ❤️

#بطلة 👑

#القاع_ليس_لنا

لم يكن التعافي مستحيلا عندما كنت غارقة في الإدمان:

السلام عليكم ورحمة الله

في البداية الحمد لله على نعمة التعافي وعلى نعمة الإسلام وعلى نعمة العلم.

كنت وصلت ل ٩٠ يوم سابقا وكان التوجه الأساسي نحو الصلاة والرياضة والطعام الصحي ثم مريت بفترة ضعف تعلمت منها ووقفت لأكمل الطريق

و اليوم ١٢٠ يوم جديدة من التعافي

في هذه الفترة كانت الاستعانة بالله وبر الوالدين شعارا لمسيرتي وكانت العبادات الدعائم التي بنيت عليها أيامي في التعافي..

الحمد لله التحسن كبير ولا مجال للمقارنة بين آلام الإدمان ومشاكل وآلام التعافي

أكثر ما أركز عليه الآن هو إخلاص عملي كله لله وغسل دماغي من كثير افكار سيئة وتطهير قلبي من امراضه لأن أهم مافي الإنسان في الحقيقة قلبه إذا صلح صلح الجسد كله

لم يكن التعافي مستحيلا عندما كنت غارقة في الإدمان، لكن الصدق في تغيير النفس وحده يغير الأحوال

سر التعافي

إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيرو ما بأنفسهم

الاستعانة بالله في كل الأوقات والذل بين يديه

أسأل الله العظيم أن يوفقكم لكل خير ❤️

كنت أحمل كم مشاعر مضطربة وكم حساسية لا توصف:

👤السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليوم عيدي للست (٦) أشهر من التعافي

الحمد لله، فرحة كبيرة وأيام مباركة والتقرب إلى الله ميسر والأجر عظيم ❤️

في بدايات التعافي كنت أحمل كم مشاعر مضطربة وكم حساسية لا توصف، والكلمات التي أعبر بها عن الانتصارات والفشل غزيرة كالمطر يأتي بعد الجفاف والقحط. اما أنه وقد اكملت ٦ أشهر تغير الحال صرت أبتسم أكثر وأعبر بهدوء واكتفي بالحمد لله على تحسن الأحوال،إنه التفتح الذهني والنضج الفكري! أو ببساطة إنه التعافي يجعل منك انسان مسالم راضي قليل التذمر كثير العمل ❤️

التعافي معركة حياة يا شباب اما الانتصار أو الانتصار💪💪

الطريق المظلم الذي تجاوزته بفضل من الله وتوفيقه، ودعمكم لنا،صفحة من حياتي وانطوت ومناعة مكتسبة، معرفة جديدة واضحة لحدود الله وتقدير لقيمة العفة ومبدأ ضعف النفس البشرية وتزكيتها باستمرار.

« نسأل الله أن يصرف عنا الفتن ما ظهر منها وما بطن، ويحمي شباب المسلمين من آفة المخدر الجديد ويصرف عنهم كل سوء ومرض».

ضروري ندعو لبعض بالمغفرة والثبات في هذه الأيام 🙏

الصبح قريب:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

من قراءاتي اليومية: 💙💜💛💚

﴿ قَالُوا۟ يَـٰلُوطُ إِنَّا رُسُلُ رَبِّكَ لَن يَصِلُوٓا۟ إِلَيْكَ ۖ فَأَسْرِ بِأَهْلِكَ بِقِطْعٍ مِّنَ ٱلَّيْلِ وَلَا يَلْتَفِتْ مِنكُمْ أَحَدٌ إِلَّا ٱمْرَأَتَكَ ۖ إِنَّهُۥ مُصِيبُهَا مَآ أَصَابَهُمْ ۚ إِنَّ مَوْعِدَهُمُ ٱلصُّبْحُ ۚ أَلَيْسَ ٱلصُّبْحُ بِقَرِيبٍ ﴾ [هود:٨١].

بين الليل والصبح، تخبرنا الآية أن هناك خيط رفيع، علينا أن نسير عليه، مشيا ربما على الجمر، ربما على الشوك، لكن يجب أن نسير عليه 😢~باتجاه الصبح ❤️

﴿ فَأَسْرِ بِأَهْلِكَ بِقِطْعٍ مِّنَ ٱلَّيْلِ ﴾ [هود:٨١].

... لا بد من مسير في الليل، لا بد من مسير في (قطع من اليل).

قـد يـدوم طويلا (المسير)، لكـن الصبح لا يمكن أن يـأتي - ابدأ- اذا لم يسر (بضم الياء) إليه.

لقد سألنا الخطاب القرآني، سؤالا خارج الزمان والمكان، «أليس الصبح بقريب؟».

والجواب: الذي لا يمكن أن نفر منه أو نغيره هو:

بلى إنه قريب...❤️

لكن قربه هذا يظل مشروطًا بشرطين «٢» 👇

١-أن نسير إليه أولًا ٢- وأن لا نلتفت إلى الماضي 💖💕

من كتاب القرآن لفجر آخر (د. احمد خيري العمري).

❤️الصبح قريب ❤️

❤️نسير إليه أولا ❤️

❤️لا نلتفت إلى الماضي ❤️

هدف محقق: ٥ أشهر نظيفة.

هدف قريب المدى:٦ أشهر مع رمضان الخير.

هدف بعيد المدى: سنة التغيير والثبات.

يوجد محطات للراحة والإحتفال:

بعد التعافي:

❤️أكثـر جملة سمعتهـا من الناس الي حولي «انت تغيرت»،،، وأكثر جملة رددتها بيني وبين نفسي «الحمد لله».

❤️أكبر إنجاز حققته؛ إني حبيت نفسي.

❤️وأعظم هدية مستمتعة بيها الآن «رضى الوالدين».

و نسأل الله الرضى والتوفيق 🙏

❤️والله مـش كل الرحلة حروب وصراعـات،،، يوجد محطات للراحة والإحتفال ❤️

#بطلة 👑

جاتني حالة استياء:

أتذكـر أول ما اكتشـفت اني مدمنة جاتني حالـة استياء وانتكست بعدها كثـيرا من فرط القلق والحـزن وعدم العمل للتخلص مـن السرطان القاتل. لكن أول ما دخلت جروب التعافى وعرفت طرق العلاج العلمية والروحانية تغـيرت الدنيا وبـدأ التحسن في كل شيء، لكن اليوم يعتريني شـعور خاص مـش عارفـه هل هـو جيد ام لا!؟،،،، شـعور: لـولا الإدمان مـا عرفت لذة الإيمان،

أيام التعافي: ٥ أشهر بفضل الله ❤️

#بطلة 👑

تحسنت أحلامي وتخيلاتي:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الحمد لله الذي يهدينا ويعافينا ويشفينا من كل مرض.

تحسنت أحلامي وتخيلاتي وأصبحت للرقي أقرب ❤️

نتيجة: كيف تغلبت على الهواجس الجنسية والاحلام المزعجة والشعور السلبي بعد الاحتلام.

١- التقبل ويأتي بالوعي، الفهم،الدعم النفسي والصحبة الصالحة.

٢- الصبر ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجۡرَهُم بِغَيۡرِ حِسَابٖ﴾ [الزمر:١٠].

٣- الدعاء والإلحاح في الدعاء مع اليقين في الاستجابة.

٤- والعمل الصالح.

في الخامس من الأشهر في التعافي، الحمد لله ❤️

#بطلة 👑

#القاع_ليس_لنا

رسالة إلى خوفي:

السلام عليكم

رسالة إلى خوفي

عزيزي وصديقي الخوف، دعنا نترك شجارتنا وصراعاتنا جانبا، أريد أن أتكلم معك بصدق وحب.

أعلم انك غضبان مني ومش حاب تتكلم معايا، أعلم أنني استسلمت ووقفت أمس على أبواب الانتكاسة، كدت أن تقضي علي بنبضات قلب مضطربة ومتسارعة خلت أن فؤادي سيغادر موضعه عاجلا!

أعلم انك لا تريدني أن أظل الطريق ثانية، لا تريدني أن انكسر بانتكاسة، وأنا أقدر كل هذا، لكن أريدك أن تدرك أنني أحاول وبكل قوة أن أصل وأواصل.

ممتنة لوجدك معي؛ وجودك جنبي الآن دليل على درجة وعي الكبير بخطر ما سأقدم عليه.

أيام التعافي: ٤ أشهر الحمد لله، وأول مرة أفكر في الوقوع بجدية لأن حصوني ضعفت، مررت بحالة ملل واستهنت في قضية ضبط النظر.

#بطلة

احرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تعجز:

👤السلام عليكم

عندي ١١٠ في التعافي الحمد لله❤️

أمـر بحالة مـن التوتر والقلق، أحاول تجاهلها لكـن يجب علي المواجهة، هنـاك قرار يجـب علي أن أتخذه في أقرب وقت، ليس بقـدر كبير من الصعوبة لكن يتطلب مني التركز والعمل الفوري.

أنـا عـدت إلى حياتي الطبيعيـة بعد التعـافي، ووجدت أننـي كنت مخدرة تمامًـا عن إنجـازات وقرارات كانت الأهم في تلك الفـترة، لكن لن أستسلم للسلبيـات والماضي الذي فات وانتهى، انا #انسانة_جديدة وأريد أن اتجاوز الماضي ولا أعود ابدا لجلد ذاتي التي لطالما كانت وتكون وستكون مميزة بإذن الله ❤️ أريد أن أعيش حاضرا أفضل وأمتن كل حين لعطايا الله لي 🙏

ما بعد ٩٠ يوم هي المرحلة الأهم والأخطر، تكون واعي تماما بحاضرك وتفكـر في مستقبلـك وانت (مصحصح) ولا يوجد مخـدرات، اما أن تثق في ربـك وتتوكـل عليه حق التوكـل وتثق في نفسك التى صدقـت في اتخاد قرار خوض غمار الطريق الجديد وتدخل المعركة الحقيقة او او او .. تنسحب وتجر اذيال الهزيمة لمعركة لم تبدأ بعد !!!

والأبطال الحقيقيين لا يلتفتون للوراء ابدا.

«يـا حي يا قيـوم، برحمتك أستغيث، أصلح لي شـأني كله، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين» 💗🙏

وسأبقى ممتنة طوال حياتي لشـخص عزيز علي جدا علمني حديث النبي صـلى الله عليه وسلم، هو كالبلسم لي في هذه الأوقات الصعبة "احرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تعجز».

و الحمد لله على كل حال وفي كل حين

الخير والأمل والحب في كل مكان:

👤من آدم جئنا ومن حوّى *الرحمة أجمل ما فينا
نعطف ونحب ونشتـاق * تتشابه جُلّ امانيـــنا
للخيـــر نميـــل بفطرتنا * للقيـم برانـــا بارينـا
كنّـــا رجل صـرنا أممـــاً * نـــرقى بِـرقيّ مبادئنا
حمود الخضر 💗💕💖

أنا كنت أسمع هذه الكلمات لما كنت مدمنة لكن اليوم شكل آخر 😍
#انسان_جديد في كل شيء ومع كل شيء 😇.

❤️أوصي كل مدمن بأن يؤمن بقدرة الله على شـفائنا من كل مرض مهما كـان ومهـا بلغ (كلما زادت درجة اعتقادنا تجلت لنـا المعجزات)، الله خلقنا ويرعانا، فقط نؤمن ونعتقد ونحسن الظن في الله.

❤️الخير والأمل والحب في كل مكان، فقط نفتح مستقبلاتنا لهم، لا يهمك وضعك الآن أو وضع بلدك او أمتك بقدر ما يجب أن يهمك أن الخير موجود،فكيف أصنع قرون استشعار واستقبله مهما كلفني الأمر.

❤️ما تعيشه الآن نتيجة لأفكارك واعتقادك عن خالقك ونفسك، فكر بصدق في التعافي، أحلم بالإنسان الجديد الذي تريد أن تكونه وألح على الله بالدعاء كي يعينك على الفعل والاستمرار في الفعل والأمل في التغيير.

❤️من الشجاعة ان تعترف بأخطائك ووقعاتك لكن من الحكمة أيضا أن تركز على الحلول والعمل ❤️

اليوم ١٠٧ في التعافي، بتوفيق من الله ومنه 💗

فرصة لاكتشاف ذاتك الجميلة:

👤السلام عليكم

اليوم ١٠٥ في التعافي الحمد لله

أهم شيء يمنحه لك التعافي هو اعطاءك فرصة لاكتشاف ذاتك الجميلة، المتميزة المبدعة.

تعلمت شيء جديد أيضا، صرت اعفو عن الناس بسرعة وسهولة ❤️

#بطلة

كم استهنت في الماضي في هذه النقطة كثيرا:

السلام عليكم

رسالة لاخوتي وأخواتي المدمنين في طريق التعافي.

أنا كملت ٩٠، نعم عدت ٩٠ يوم بفضل من الله ومنة، بعون من الله ومغفرة لو علمنا أسرار هذه المغفرة لتبنا مثل النبي ﷺ في اليوم ١٠٠ مرة ❤️

كيف كانت رحلة ال٩٠:

عدت أيامي ال٩٠ نظيفة جدا حتى الهفوات الحمد لله لم تكن، أنا شابة وحتى عورات النساء كنت اغض بيري عنها،و كم استهنت في الماضي في هذه النقطة كثيرًا!

لكن بصراحة الرحلة لم تبدأت من ٩٠ يوم هذه، بل بدأت قبل أن اعرف فريق واعي منذ عام مضى كامل يعنى (٣٦٠ يوم)، يعني رقمي النظيف هذا لم يأتي بين عشية وضحاها، كانت هناك قصص مجاهدات وانتكاسات محزنة جدا (وابشعها في رمضان).

ليه بدأت بهذه المقدمة المخيفة، لانني عانيت كثيرا من فكرة ان التعافي سيكون سريع فقط عليك ان تقرر قرارا جادا، لكن هذا وحده لا يكفي بل قد يكون سبب في ضغط نفسي عليك.

رحلة التعافي أسميها الآن 🌟 رحلة الفهم والوعي 🌟 ،كلما زاد عندك الوعي زاد نضجك وحكمتك في التعامل مع ادمانك.

كان فريق واعي هدية من الله لي❤️ بعد جهاد سنة كاملة وإلحاح في طرق الأبـواب (قاعدة طرق الأبواب هذه يجـب أن نتعلمها)، تريد الله اقف عند بابه ولا تمل، ترد التعافي بصدق أطرق كل أبواب التعافي ولا تمل...

ال٩٠ كان ثمرة لبذور تم زرعها وبارك الله فيها ووجدت الحمد لله البيئة الصالحة (فريق واعي)❤️.

ال ١٥ يـوم الأولى كانـت صعبـة جدا وهذه أقصى مـدة كنت اتحملها في المـاضي، بعدها كان الرعب الشـديد انـني اعود خاصة مع إضطـراب النوم والكوابيـس والأعـراض الانسحابيـة، لكـن المرافقـة السليمـة والجـروب وبرنامج التعافي الدقيق عملوا فارق كبير.

بعد ٣٠ تغيرت حيـاتي بالكامل، كنت اجاهد لكن هذه المرة بصبر وعن طيب خاطر، لانني بدأت اتذوق حلاوة التعافي ❤️

🌟لمـا تسمـع المتعافين يقولـون تغيرت حياتنـا بعد التعـافي لا تفهم ان ظروفهـم او العوامـل الخارجيـة لحياتهـم تغـيرت بل هـي «نظرتهـم للحياة تغـيرت» وأنت من ستغير ظروف حياتك ومستقبلـك وليس التعافي في حد ذاته.

🌟التعـافي يصنع أناس اسوياء يتعاملون مع كل تحديات الحياة بحكمة ووعي تامين.

⭐التعـافي يعطيـك فرصـة جديـدة لتحيـا حيـاة كريمة وطيبـة مع من تحب.

⭐التعافي يجعل منك شـخص رقيق ورمنسي جدا وليست الاباحية من تفعل ذلك.

⭐التعافي يصنع منك صاحب رسالة يسعى لتحقيق أهدافه بجد وتفان.

⭐التعـافي يضعـك في طريق مهم جـدا وهو طريق معرفـة الله وكسب رضاه(وهذه غاية كل بشري سوي على هذه الأرض)❤️

⭐رسالـة خاصـة للشـباب والشـابات العزاب بـما أنني أنتمـي اليهم؛ غض البصر يطفئ نار الشـهوة، فعلا الصـبر على النظر أهون بكثيييير على ما بعـده، ضع كلام النبـي ﷺ بين عينك (لا كلام اصحـاب النفوس المريضة) لأنـه يعالج كـل قضايانا بحكمة بالغة ونظرة شـاملة لانه المؤيـد من السماء. حب الله ❤️ وستفهم الكثير عن الحب.

في جعبتـي الكثـير لكن لـن أطيل أكثـر، احبكـم في الله ياأصدقاء طريق التعافي، اعاننا الله وثبتنا واياكم ووفقنا الى كل ما يحبه ويرضاه.

عاشت البطلة👑 أنا وصلت لل٩٠ يوم ويمكنكم أن تفعلوا ذلك أيضا 💪❤️

#القاع_ليس_لنا

بدأت احس اني استاهل اني اعيش:

👤لعله خير، ٥٠+٩٥.....:

بدأت احس اني استاهل اني اعيش واستاهل ربنا يكرمني بنعمه وفضله، بـدأت احس بالكرامـة واني اقدر اسيطر علي نفسي مش عبدة لشـيء، بدأت احـس بقلبي تـاني في عبادتي لربنـا،والله والله بدون مبالغة كنت ببقي ماشـية حاسة اني طاااايرة اللهم لك الحمد.

وكل دا بفضل الله اولا ثم بفضل التزامي بالتعليمات والجدول،، الصلااة يابنااات اهم شييي والله هيعيننا علي ترك دا، ﴿ فَخَلَفَ مِنۢ بَعۡدِهِمۡ خَلۡفٌ أَضَاعُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَٱتَّبَعُواْ ٱلشَّهَوَٰتِ ﴾ [مريم:٥٩].

يعني شـهواتنا دي اولا بسبب اضاعتنا الصلاة سواء بتركها أو تأخيرها عن وقتها أو الصلاة باهمال وكروتة..

قرأت مرة معلومة شـجعتني جدا وفرحت بهـا اووووي وهي قول ربنا في الحديـث القدسي..(....**ومازال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتي أحبه فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به وبصره الذي يبصر به ويده التي يبطش بها ورجله التي يمشي بها....**) يعني ربنا هيكون سمعنا ويسرنا ويدنا،يعني مش هنشوف ولاهنسمع ولاهنعمل الا اللي يحبه ويرضااه،❤️❤️❤️❤️❤️

كانـت دي باب امل بالنسبـة لي،بدات امشي علي الخطـوات دي واصلي

الضحي والسنن الرواتب علي قد ماقدر والذكر وكانوا والله اللهم لك الحمد خير معين لي في التعافي..

دروس التعافي كمان مهمة جدااا كانت بتخفزني اووي اني اكمل واني اتقبل وقوعي وسقوطي وأقوم فورا وأبدأ من جديد بلا يأس،، الدروس الدينية والله بتساعدنا جداا ،بتخلي قلبنا دائما حاضر ودائما عندنا حذر اننا نقع في داا، وبتزود خشية ربنا في قلوبنا والحياء منه

اذكار الصباح والمساء واذكار بعد الصلاة واذكار النوم هي فهلا حصن حصيين ليناااا والله لها دور كبير جددا في حضور القلب وانك اصلا تجيلك غصة في قلبك لو تخيلت نفسك بتعمل كداا

وأخيراا...الدعااااء... هو سر التعافي بعون الله،، ادعوا كتيير جداااا أن ربنا يحفظنا من كل سوء ادعوا وقولوا اللهم خذ بنواصينا اليك اخدذ الكرام عليك،، ادعوا اللهم اقسم لنا من خشيتك ماتحول به بيننا وبين معصيتك ومن اليقين ماتبغلنا به جنتك..ادعوا باي طريقة وربنا عمره ماهيخذلنا أبدا وهيتقبل لأنه الكرريم❤️❤️

اللهم اهدنا هداية لاضلال بعدها ابدا بفصلك وكرمك ورحمتك

أسألكم الدعاء لي بظهر الغيب

هل تعلمين أنني مررت بكل ما تمرّين به الآن:

عزيـزتي الغاليـة ❤️ (رسالة من فتاة متعافية إلى كل فتـاة تعاني من إدمان الإباحية)

صديقتـي، هل تعلمين أنني مررت بكل ما تمرّين به الآن، فهذه المشـاعر التي تشعرين بها ليست غريبة علي، لكنني الآن بفضل الله أنظر إليها في مرآتي فـأرى انعكاسها في الخلـف يهرب بعيدًا، تلك الأحاسيس الشـنيعة مثل كره النفـس والإحساس بالعار والرغبة الجنسية المشـتعلة، التـي كنت أخاف ألا أتمكن من السيطرة عليها، والاكتئاب والندم وغيرها الكثير من المشاعر التي كانت جزءًا من واقعي منذ فترة ليست طويلة.

فعندما كنت في حوالي الحادية عشرة من العمر، وجدت بعض المجلات الجنسيـة المخبأة عنـد بيت أحد أقاربي، وسرعان ما بـدأت البحث عمدًا عن تلك الأشياء التي وجدتها بالصدفة، وبسرعة أيضًا تحول هذا البحث المتعمد إلى إدمـان. ولم يـأتِ للأسـف إدمان مشـاهدة الإباحية لوحـده، بل جر معه تلـك العـادة السيئة التي تسمـى العادة السرية والتي أدمنتها بشـدة، ثم حين أصبحـت بالغـة، انغمسـت في العلاقات غـير الشرعية مع شركـاء مجهولين وأصبحت مدمنة «للزنا».

وكنـت أعـرف أني وحيـدة ويائسـة وأني غـير طبيعيـة وأعـاني من خلل شـديد. ولا أشـك مطلقًا أنك، صديقتـي، قد عانيت من بعـض (إن لم يكن

كل) هذه المشاعر والأفكار، لكن دعيني أُسعَد بإخبارك أنك لستِ وحدك وأنك لست عاجزة، ولست شاذة، وأنك تستحقين أن تعرفي الحقيقة. فما هي الحقيقة؟

جزء من هذه الحقيقة هو أن الإحصائيات تشير إلى أن ٤٠٪ من النساء تحاربن الإباحية، فأنت لست وحدك، أنت ككل النساء التي تعاني، محطمة، ومع ذلك لست شاذة. ولكن الحقيقة الأهم هو ذلك الأمل الذي يلوح في الأفق، فبالرغم من وجود العديد من النساء اللاتي يحاربن الإباحية فإن الكثيرات منهن تَمَكَّنَ بفضل الله من التحرر!

فهل حاولتِ التحرر مرارًا وتكرارًا؟ هل وعدت نفسك ألف مرة أنك لن تشاهدي الإباحية مرة أخرى؟ هل شعرت بالتقزز من عادتك القبيحة التي تمارسينها سرًا والتي لا تستطيعين التوقف عنها؟ هل احتقرت نفسك لأنك تظلين تخبرينها بأنك يجب أن تكوني عفيفة وأن تحفظي نفسك لزوجك ثم تعودين فتسلمي نفسك لرجل آخر؟ هل جعلك كل ذلك تشعرين أنك لا تريدين المحاولة مرة أخرى؟ إذا كنتِ أجبت عن أي سؤال من هذه الأسئلة بنعم فعندي لك بشرى رائعة، ومعجزة على وشك الحصول!

ارفعي رأسك، فالله وحده يعلم بما يعتمل في صدرك وهو يحبك، ويعلم صدق رغبتك في التوبة وصدق كرهك للمعصية ومحاربتك لها، بل يبسط يده إليك لتلجئي إليه فأبواب التوبة دائمًا مفتوحة، وأكثر من ذلك، فقد ساق

لـك هذا الموقع وساقني إليك لأحكي لـك تجربتي. ألا يدل ذلك على عظيم كرمه ورحمته بك، ألا يدفعك ذلك للتصدي لشيطانك ونفسك التي تأمرك بالسوء والفحشـاء. أرجوك صديقتي لا تدعي ماضيك يؤثر على مستقبلك، فالتوبة الصادقة تَجُبّ ما قبلها ويبدل الله سيئاتك إلى حسنات.

أعـرف ذلك الشـعور عندما تحاربـين لسنوات وتستمريـن في محاولات الإقلاع عن عادة تكرهينها، وأعرف كيف يصيبك هذا الأمر بالشعور بالعجز وأنـك لم تعـودي تريديـن المحاولة مجـددًا. لا تتركي نفسك عاجـزة، فكيف ترضـين بالعيش في ضنك المعاصي وتعاسة الذنوب وتتركين اطمئنان القلب وراحة القرب إلى الله وسعادة الانتصار على النفس. وأعلم ما هو شعور أنك قـد حاولت كثيرًا جـدًا أن تتوقفي إلى درجة أن أصبـح الاعتقاد بوجود أمل يبـدو مرعبًا بالنسبة لك، لكنني أعلم أيضًا إحساس المثابرة ومحاولة البدء من جديد وإحساس التضرع بين يدي الله والانكسار له والتذلل بقدرته وضعفك أن يرحمك ويهديك سبيل الرشـاد. فهو الذي خلقك وهو الذي يعرفك تمام المعرفـة وكمالها، وهو الذي أنزل إليك تشريعاته لتتوافق مع احتياجاتك التي فطـرك عليهـا، فـلا إباحيـة ولا عادة سريـة ولا علاقات غـير شرعية خارج الإطار الذي شَرَعه الله تستطيع أن تلبي تلك الحاجات الفطرية،

فهذه الطرق غير السوية تؤذيكِ وتجعلك تشـعرين بالفراغ والألم النفسي وتجرفـك بعيدًا عـن فطرتك وعن طبيعتـك التي جبلـك الله عليها وتجعلك

تعيشين في ضنك حقيقي. إن لم تستسلمي يا صديقتي ومضيتي في طريق التوبة والتعافي من هذا الإدمان بقوة فإنك في النهاية ستحققين الانتصار بإذن الله! فيوم واحد من الإقلاع يتحول إلى أسبوع والأسبوع يتحول إلى شهر والشهر سيتحول إلى سنة وسنين بإذن الله! وتنتظرك على الجانب المقابل، حياة مشرقة نظيفة أؤكدها لك، وستكون رحلة جهاد شاقة لكنها تستحق كل لحظة وكل ثانية وتستحق أن تظل في ذاكرتك للأبد تفخرين بخوضك لها.

ما ينتظرك هناك هو نهاية ذلك الجبل من العار الذي يجثم على صدرك، ونهاية ذلك الخلل في حياتك الاجتماعية وعلاقاتك، ونهاية كرهك لنفسك، ونهاية كل تلك المشاعر السلبية التي كنتِ تشعرين بها وأنت أسيرة ذلك الإدمان، ما ينتظرك هناك هو أن تعيشي حياتك متحررة من شؤم معصيتك، وتستمتعي بالسعادة الحقيقة التي تتشوقين إليها، وتستعيدي شعورك بالطهر والعفاف، وتتمكني من التعامل مع مشاعرك بطرق صحية وتختبرين حياة الحرية من ألم العبودية للمعصية وتتلذذين بعبوديتك لله وحده. الحرية ممكنة يا عزيزتي فالباب مفتوح أمامك، فهلّا تعبرين؟ ﴿أَلَمۡ يَأۡنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَن تَخۡشَعَ قُلُوبُهُمۡ لِذِكۡرِ ٱللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ ٱلۡحَقِّ﴾ [الحديد:١٦]، محبة الخير والسعادة لك، صديقتك التي كانت تعاني مثلك، أتمنى أن أراكِ على الجانب الآخر.

#علاج_إدمان_الإباحية

#واعي

كنت انهض رغم الياس الشديد:

السلام عليكم ورحمه الله، كنت تواصلت معكم وقلت لكم
اني لم اتعـرض للاباحيـه ولكني مدمنه عاده، لا اعـرف هل تذكرونني؟ ردت علي اخت. لا يهم اريد ان اقول لكم لي اربعه اشـهر اقاوم وفي كل مره كنت انتكس ولكن ولله الحمد لله في كل مره كنت انهض رغم الياس الشديد واليوم تمر شهر علي توقفي عن العاده ولله الحمد واسال الله ان اواصل، الحمد لله فتـح الله علي بالخير الكثير بـادن الله سابدا العمل كمعلمه في تخصصي وانا اسير بخطي ثايته في حفظ القران ولي خطه لختمه باتقان العام القادم فلتدعو لي بالتوفيـق كـما انني عازمه علي عمـره بادن الله في اقرب وقـت ان وفق الله، الجميل انه سبحان الله لم اترك فقط العاده وانما خلقت عادات جديده وبدات اصنـع لنفـسي نمط حيـاتي معين قائم عـلي القله والثبات يعنـي خير الاعمال ادومهـا ولـو قل، الجميل انـه تيقنت من ان المعاصي تغلق ابـواب الرزق فقد تقـدم الكثير من الشـباب لخطبتي وهم والله من الصالحـين ولكن لازلت في فـتره تفكير لاني لا اريد ان ازج بنفسي وانا بعد في طريقي للاصلاح... اقول للدكتور عبد الجواد والقائمين علي الصفحه بارك الله فيكم ورضي الله عنكم وفتـح لكم ابـواب الخيرات، ما اجمل مـا تقدمونه،، واصلـوا واحرصوا علي الاخللاص والله لا يضيع اجر المحسنين وفي امان الله.

التعافي يصنع أناس اسوياء:

تقرير بطلة✊ أتمت اليوم ال٩٠ يوم بدون اباحية

وانتقلت لأول خطوة في تغيير وتطوير حياتها.

دعواتكم لها بالثبات💪

👇👇👇

السلام عليكم

رسالة لاخوتي وأخواتي المدمنين في طريق التعافي.

أنا كملت ٩٠، نعم عدت ٩٠ يوم بفضل من الله ومنة، بعون من الله ومغفرة لو علمنا أسرار هذه المغفرة لتبنا مثل النبي ﷺ في اليوم ١٠٠ مرة ❤️

كيف كانت رحلة ال٩٠:

عدت أيامي ال٩٠ نظيفة جدا حتى الهفوات الحمد لله لم تكن، أنا شابة وحتى عورات النساء كنت اغض بيري عنها، وكم استهنت في الماضي في هذه النقطة كثيرا !

لكن بصراحة الرحلة لم تبدأت من ٩٠ يوم هذه، بل بدأت قبل أن اعرف فريق واعي منذ عام مضى كامل يعنى (٣٦٠ يوم)، يعني رقمي النظيف هذا لم يأتي بين عشية وضحاها، كانت هناك قصص مجاهدات وانتكاسات محزنة جدًّا (وابشعها في رمضان).

ليـه بدأت بهذه المقدمـة المخيفة، لانني عانيت كثيرا مـن فكرة ان التعافي سيكـون سريع فقط عليك ان تقرر قـرارا جادا، لكن هذا وحده لا يكفي بل قد يكون سبب في ضغط نفسي عليك.

رحلة التعافي أسميها الآن ⭐ رحلة الفهم والوعي ⭐، كلما زاد عندك الوعي زاد نضجك وحكمتك في التعامل مع ادمانك.

كان فريق واعي هدية من الله لي❤️ بعد جهاد سنة كاملة وإلحاح في طرق الأبـواب (قاعدة طرق الأبواب هذه يجـب أن نتعلمها)، تريد الله اقف عند بابه ولا تمل، ترد التعافي بصدق أطرق كل أبواب التعافي ولا تمل...

ال ٩٠ كان ثمرة لبذور تم زرعها وبارك الله فيها ووجدت الحمد لله البيئة الصالحة (فريق واعي)❤️.

ال ١٥ يـوم الأولى كانـت صعبـة جدا وهذه أقصى مـدة كنت اتحملها في المـاضي، بعدها كان الرعب الشـديد اننـي اعود خاصة مع إضطـراب النوم والكوابيـس والأعـراض الانسحابيـة، لكـن المرافقـة السليمـة والجـروب وبرنامج التعافي الدقيق عملوا فارق كبير.

بعد ٣٠ تغيرت حيـاتي بالكامل، كنت اجاهد لكن هذه المرة بصبر وعن طيب خاطر، لانني بدأت اتذوق حلاوة التعافي ❤️

⭐ لمـا تسمـع المتعافين يقولـون تغيرت حياتنـا بعد التعـافي لا تفهم ان ظروفهـم او العوامـل الخارجيـة لحياتهـم تغـيرت بل هـي » نظرتهـم للحياة

تغيرت» وأنت من ستغير ظروف حياتك ومستقبلك وليس التعافي في حد ذاته.

🌟التعافي يصنع أناس اسوياء يتعاملون مع كل تحديات الحياة بحكمة ووعي تامين.

🌟التعافي يعطيك فرصة جديدة لتحيا حياة كريمة وطيبة مع من تحب.

🌟التعافي يجعل منك شخص رقيق ورمنسي جدا وليست الاباحية من تفعل ذلك.

🌟التعافي يصنع منك صاحب رسالة يسعى لتحقيق أهدافه بجد وتفان.

🌟التعافي يضعك في طريق مهم جدا وهو طريق معرفة الله وكسب رضاه (وهذه غاية كل بشري سوي على هذه الأرض)❤️

🌟رسالة خاصة للشباب والشابات العزاب بما أنني أنتمي اليهم؛ غض البصر يطفئ نار الشهوة، فعلا الصبر على النظر أهون بكثييير على ما بعده، ضع كلام النبي ﷺ بين عينك (لا كلام اصحاب النفوس المريضة) لأنه يعالج كل قضايانا بحكمة بالغة ونظرة شاملة لانه المؤيد من السماء.

حب الله ❤️ وستفهم الكثير عن الحب.

في جعبتـي الكثير لكن لـن أطيل أكثر، احبكم في الله يـا اخوتي وأخواتي المدمنـين في طريـق التعـافي، اعاننـا الله وثبتنـا واياكـم ووفقنا الى كـل ما يحبه ويرضاه.

عاشت البطلة👑 أنا وصلت لل٩٠ يوم ويمكنكم أن تفعلوا ذلك أيضا 💪❤️

#القاع_ليس_لنا

أملي في الله كبير:

من البشريات الليلية من أبطال التليجرام😍💪

وهذه الرسائل نستمد منها طاقتنا لنستمر بطريقنا الذي بدأناه

نسأل الله الثبات.

👇👇👇👇👇

👤 السلام عليكم

اليوم ١٠٤ في التعافي الحمد لله كله بفضل الله وكرمه علينا 🙏

مـن كثـرة النعم والفتوحات التـي يفاجئني بها الله سبحانـه وتعالى ورقة الرسائـل الربانيـة التي اتلقاها كل حـين، يا أصدقائي ويإخـوتي في #واعي، لا أدري كيف اشكركم

أنا شفت كلامكم عن متابعة الصفحة وقلة التفاعل واشتراكم في مبادرة صناع الأمل وو وو....

لن أقول إن هذه دنيا وغير مهمة وأنتم أرقى من هذا بالعكس نحن نريد وجودكم في كل مكان وزمان وكل فضاء....

لكن إلى أحب أوصله لكم:

🌟 إنتــم تتفاعلوا وتنتــشروا في حياة كل مدمن قــرر التغيير والعودة إلى طريق الله، انتشــار ضوء الشــمس في الأرض بعيدا عن كل تفاعل وانتشار في الصفحات الإلكترونية

🌟 انتم بتزرعوا أمل في كل نفس بشرية ضائعة في الظلام، بعيدا عن كل مبادرة أمل محلية كانت أو عالمية

انتم الأمل، الإبداع والتميز ولا يهمكم الباقي ❤️

مـع ذلك أمـلي في الله كبير أن يوصل فريق واعـي لنهائيات صناع الأمل ويتوج من أفضل صناع الأمل في العالم العربي 😍

كل الحب والتقدير لكم ❤️

#بطلة 👑

#القاع_ليس_لنا

#تقرير

#الصديق_واعي

فرصة لاكتشاف ذاتك الجميلة:

صباح التفاؤل عليكم ياأحلي أصدقاء 😀✊

من بشريات أبطال التليجرام😍💪

👇👇👇👇👇

👤السلام عليكم

اليوم ١٠٥ في التعافي الحمد لله

أهم شيء يمنحه لك التعافي هو اعطاءك فرصة لاكتشاف ذاتك الجميلة، المتميزة المبدعة.

تعلمت شيء جديد أيضا، صرت اعفو عن الناس بسرعة وسهولة ❤️

#بطلة

#القاع_ليس_لنا

#تقرير

#الصديق_واعي

لطالما شعرت بأني عظيمة:

«بوح ما بعد الـ١٠٠ يوم:

أولًا أردت قول أني أحببتُ الشعار الجديد جدًا «اكتشفي نفسك بدون إباحية» وأردت منذ تم اختياره شكر واعي عليه💖؛ حيث وجدته معبرًا عن

وضعي تمامًا بصفتي مدمنة منذ الطفولة💔..

لطالما اعتقدتُ بأني عظيمة ومخلوقة لسبب، آمنتُ بأن البشرية خلقت لعبادة الله وإعمار الأرض، لكني أنا، بتفاصيلي الدقيقة كلها، بشخصيتي وتفكيري ومشاعري، باختلافي، مخلوقة لهدف محدد ضمن ذاك الهدف الذي يشمل كل البشرية، لكني دومًا كنت تائهة لا أعرف الإجابة

الآن ملكتُ طَرَف الخيط نحو مفتاح لحل أكبر تساؤل لاحقني في حياتي..

عندما بدأت في التعافي عرفت أين كان الخلل في حياتي ؛ ليس لأن العادة السرية بحد ذاتها تصرف خاطئ فحسب، بل لأنها تأتي مع أسلوب تفكير خاطئ وعلاجها يستوجب علاجه، يمكنني القول بأن أسلوب تفكيري الخاطئ هو منبع الخلل في العديد من جوانب حياتي، إضافة للأضرار الصحية والنفسية التي تراكمت كل تلك السنين

التسعين كانت نفض للتراب الذي غطى بصيرتي طوال حياتي، لم تكن النهاية او تحقيق للهدف مُطلقًا؛ أعلم أن إدماننا منذ الطفولة لن يمحى بـ٩٠ يوم، لا زال أمامي الكثير لفعله💪، الـ٩٠ لم تكن إلا الشيء الذي وضعني على بداية الطريق الذي كان مبهمًا بسبب الإدمان وهاهو قد بدأ يتضح😃..

تمكنت من التغلب على نفسي حين آمنت بأن تلك اللحظة التي أضحي فيها بما «أرغب به الآن» لأجل ما «أرغب به في حياتي كلها» ليست لحظة خسارة!🌟 بل بداية الربح!

تعلمتُ من التعافي أنه يمكنني توجيه تفكيري بطرح الأسئلة الصحيحة، يمكنني التحكم بعقلي وجسدي -بعون الله- !!

تَعلمت أن كل الصفات يمكن تهذيبها لتكون مفيدة!! ✌️

وأنه بدلًا من خلق أعذار ومبررات للإنتكاسه يمكنني قول عدد لا متناهي من الأسباب للإستمرار في التعافي، وهو شيء يجب التدرب عليه بالاستمرار حتى يثمر وقت الضعف.

بفضل التعافي استطعت أن أتحكم أكثر بعصبيتي وأخلاقي 😇 وتمكنت من الاستلهام من البطلات اللاتي سبقنني 💪 (بعد أن كنت مجرد غيورة محبطة 😔) وتمكنت من استشعار الدفء بين العائلة😌💞 (وإن كان لعائتي عيوبهم) وصرت أستشعر السعادة في مساعدة الآخرين (بعد أن كانت الأنانية تغرقني) والأهم من كل شيء أني تمكنت من تقييم نفسي، وحياتي، ومشاكلي وسلوكي بشكل أفضل.

بفضل التعافي تعلمت أن التغيير يبدأ من الداخل❤️، وهذا من منطلق ديني أولًا، حيث سمعت في تفسير هذه الآيه ﴿**أَوَمَن كَانَ مَيۡتٗا فَأَحۡيَيۡنَٰهُ وَجَعَلۡنَا لَهُۥ نُورٗا يَمۡشِي بِهِۦ فِي ٱلنَّاسِ**﴾ [الأنعام:١٢٢] أنه الانسان الذي يَصلُح قلبه بالقرآن حتى يمتلئ به فيفيض على من حوله من الأقرب للأبعد حتى يصل لدرجة أنه حيثما يذهب ينير للناس قلوبهم💖 ويصبح ذو «نفع

مُتعَدّي» 🌟. وهذا بالضبط التغيير الذي يجب أن يفعله التعافي لنا، أن نعالج أنفسنا من الداخل حتى الخارج حتى يفيض هذا الخير على المجتمع💪

يؤسفني في النهاية قول أن آخر عشرة أيام (ما بين اليوم ٨٠ واليوم ٩٠) تخللتها زلتان وبعض الهفوات حيث ظهرت عيوب بطريقتي بالتعافي، ولكن وجدتها فرصة لأوجه نصيحة لمن تزلزل ثباته قليلًا بعد رقم كبير، لا بأس😃، سَنُصلح الأخطاء💪، كل شيء يمكن تداركه باذن الله 😇.

كذلك فرصة لقياس تقدمي في التعافي فالشيء الذي أهملته هو «كتابة يوميات الاستمناء» لذلك سأبدأ بذلك الآن باذن الله😁، سأركز على دراسة إدماني بوضوح أكثر مع إيجاد حلول للأسباب وإدراجها مباشرة بخطة التعافي والاستمرار بتطويرها💪

أحب أن أقول أني خرجت من هذه المحاولة بنفسية وتفكير أفضل وتفاؤل ورغبة وعزيمة بأن أكون أفضل😃💪، وأريد منذ اليوم أن أعترف بأخطائي وأقف وقفة تحمل مسؤولية كل قرار اتخذته وألّا أترك مجال للمشتتات أن تأثر على تركيزي على نفسي باذن الله😌..

أنوي مصادقة القلم أكثر في التعافي وفي ترتيب أفكاري من اليوم ولإحياء هوايتي في الكتابة والتي كنت قد أهملتها

سأبدأ في تسعين يوم جديدة وهدفي أن تكون نظيفة تمامًا (هفوه، تخيل، زلة، نظره عابرة، لمسة عابرة).

كذلـك سأركـز على عـادات محددة وسأسعـى لاكتساب مميـزات محددة (اهداف) ⭐

بـاذن الله خـلال تسعين يـوم جديدة سأصنـع لنفسي ذاتًـا أفخر بها حين أكتب رسالة كهذه في المره القادمة 😇.

باتجـاه إجابة أضعها عنوان لحياتي «مالهدف من وجودي؟ مَن أنا؟ ولمَ أنا؟»

أنا اقترب يا هدفي💪💪»

قراءة المقالات لم تكن كافية:

👤السلام عليكم ورحمه الله

إن من فضل الله عليّ ومنته أن يهديني بعد أن غصت في المعاصي، عصيته ولم أكـن أدري أولا لصغـر سني وما أن عرفت ما أقوم بها حرام، حتى بدأت أفكـر بالأمر جديا ولكـن السيئة كانت تغلبني،(السيئة هو اسم شـخصيتي الفرعيـة محبـة الإدمـان)في كل مرة تبت فيهـا من قبل كانـت تغلبني ولو بعد حـين، الحقيقه أننـي كنت ابحث وابحـث على الأنترنت عن حـل حتى قبل سنـة ونصف تقريبا، اهتديت لواعي، قرأت المقـالات على صفحته الرئيسية ولكن لم يكن هذا يكفي، صحيح أن الأمر أصبح يأخد تفكيرا جدي وبالتالي ألم مضاعـف في كـل مرة أزل بس كنت في فترة تشـويش (مصدومة من قبح

أفعـالي ولا أدري من أنا؟)، كانت لازلـت السيئة تسيطر، أصلا لم أكن أراها ولم أكـن أعـرف عن نفسي شـيئا مـن أنا؟ سؤالي هـو من أنا،، ومـاذا بداخلي بالتحديـد،، ضللـت ألـف وأدور على نفسي إلى أنـه مع أواخر السنـة الفائتة زللـت، هذه المرة ومع قراءتي المستمرة عـن هذا الإدمان، قررت أن اكتب في مفكـرة جوالي تفاصيل الزلة وبعد البحث عن النت أضفت في المفكرة حكم الفعـل هذا وآيات قرآنية تـدل على تحريمه، ومن ضمـن تحركاتي هذه هداني الله لواعي في التيلقرام اشتركت في القناة ومن بداية السنة وأنا أتابعها وأتابع يوميـات وبشريات، كنت أقرأ وأقرأ حتى أنه في مقالة كتبتها أخت الله يجزيها الفردوس الأعلى، أنها قرأت كتاب كسر الدائرة. فورا حملته وبدأت أقرأ،، إلى أن وصلـت اليوم في الفصل الثاني، أنا اليـوم أعرف نفسي أعرف ما بداخلي، أقسـم أنني لم أشـعر بذلـك من قبل، أنا قويـة وأعرف عـدوي أراه حرفيا في مخيلتـي يمكن أن أتكلم معه وأرفضهـا،، أنا اليوم أحيي الإيمان فيَّ من جديد بدأت اليوم حفظ أول ثمن في طريق حفظ نصف القران لهذه السنة،،

طبعـا أنـا لي من بداية ٢٠١٩ متعافية وأن اشـاء الله إلى أن تقبض روحي على طريقه.

معرفة أوقات الضعف مهم جداً:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

كنت مدمنة لأكثر من ٨ سنوات الى أن من الله علي بالتوبة ولله الحمد

أسفة المنشــور طويل لكن أتمنى صدقا أن أستطيع من خلاله نقل تجربتي وقصتي لكل فتاة لأني أشعر بكل واحدة لأننا نتألم ونعاني من نفس المعاناه

البداية: عندما كنت في ١٧ من عمري كانت البداية بحبي الشديد لمشاهدة الافلام وقد جرني الشـيطان واوقعني في حباله بشكل غير واعي في البداية لم أكن أعلم أنه إدمان الى أن شــاهدت بالصدفة برنامج للدكتور محمد العوضي يستضيف به شاب مصري يتحدث عن علاج الاباحية فعلمت أني مدمنة

و حاولت كثيرا بجهودي الخاصة العلاج وكنت أعرف معلومة أن تغير أي عــادة تحتــاج ٩٠ يوم كنت أحاول وحدي ثم أصابني اليأس تمام فلم أعد أهتم للموضوع

كيف تعرفت على واعي: بعد الجامعة قررت أن لا أبقى كما أنا لقد أصابني الملــل من حياتي كما هــي فأردت أن أتغير فقمت بالبحث على الانترنت كيفية العلاج من الاباحية فظهرت لي صفحة واعي

ثــم دخلت اليها ولم أخرج منها حتى حــل الليل لقد كانت تخاطبني هذه الصفحة بشدة تخاطب عقلي ووجداني قرأت كل الكتب والمواضيع كل كلمة

في الموقع وبدأت لأول مرة أجهز لخطة حقيقة واضحة المعالم للشفاء والعلاج بعد أن كنت متخبطه لسنوات لا أعرف من أين أبدا وكيف

فبدأ مشواري مع واعي منذ سنة تقريبا

وإنضممت إلى قناة التلجرام قبل ٦ أشهر

كانت هـذه المرحلة الفاصلة في حياتي فبعد وضعي لبرنامج كنت أستمر به لمدة شهرين ثم أنتكس إنتكاسة شديدة إلى لحظة مفصلية شديدة قبل ثلاث أشهر عند رسوبي في امتحان عالمي لإكمال الماجستير هنا شعرت أني خسرت كل شئ الدنيا والآخرة

الشـهر الاول في العـلاج كان أصعب شـهر في حياتي فقـد استيقظ لدي جانب الخوف من الله أكثر سابقا عندما كنت أريد أن أشفى من الإدمان يكون السبب هو أن هذا الشـئ خطأ يجب أن أتوقف عن فعل ذلك أما هذا الشـهر فكان سبب عدم العودة الحمد لله هو الخوف من الله فكنت أحدث نفس لقد خسـرتي الدنيا أتريدي أيضا أن تخسـري حب الله وتكسبي غضبه وتخرج من هـذه الدنيـا من غير كسـب لا في الدنيا ولا في الاخرة كان شـهر صعب جدا جدا لقد بدأت أتعرف على نفسي من جديد وأكتشـف كم العيوب والمشاكل والأخلاق السيئة والعمل على إصلاحها

حالي قبل الشفاء:

١ - الابتعاد عن الله والغفلة

٢- عصبية شديدة

٣- الانشغال باللغو طوال الوقت ونقل القيل والقال

٤- مشاكل مستمرة مع أمي وأخوتي وأقاربي أعرف بينهم بالبنت المشكلجية كثيرة الكلام وغير المؤدبة رغم أنها حافظة للقرآن؟!!

٥- تبلد الأحاسيس والمشاعر كنت أعرف ايضا بالفتاة ذات القلب المتحجر.

حالي بعد الشفاء:

١- القرب من الله والاستيقاظ من الغفلة وإعادة علاقتي مع الله

٢- لقد انتهت العصبية تقريبا واستطعت اخيرا التحكم بمشاعري واعصابي والسيطرة على غضبي

٣- اصبح وقتي مليئ بالخير والعمل فلم أعد أجلس في مجالس اللغو وأتجنبها وأكرهها

٤- أصبحت صديقة لأمي وعلاقتنا محبة جدا أمي أصبحت سعيدة جدا وكسبت رضها وأصبح هدفي الدائم أن أكون معها وأساعدها وأرضيها علاقتي بأقاربي وأخوتي أصبحت جميله وأصبح الكل يحبني أشعر بحبهم لي بقوة مما يعطيني الثقة بالنفس أكثر

٥- أصبحت أحب نفسي وأرى نفسي جميلة عندما أنظر في المرآه

٦- أصبحت إنسانة رحيمة وأخلاقي تحسنت كثيرا وخصوصا الألفاظ البذيئه لما أعدأقولها نهائيا

٧- بفضل الله أعدت علاقتي مع القرآن فقد أعانني الله على مراجعة ١٥ جزء من القرآن بعد هجره لأكثر من ١٠ سنوات بعد أن كنت ألقب بحافظة القرآن

٨- استيقـاظ النفس اللوامة فقد كنـت بالسابق عندما أخطأ لا أنتبه أبدا في غفله تامة أما الان فعند فعلي لأي خطأ أنتبه وأعود لمحاسبة نفسي وأعمل على تصحيح أخطائي

٩- أصبحـت أخـرج من المنزل وأعمل في إعطـاء دروس خصوصية في الرياضيات وإكتشفت أن الخروج من البيت لو قليلا يعطي حيوية ونشاط لا مثيل لها وأيضا يشعرني بالسعادة الكبيرة

١٠- اكتشـفت موهبـة لدي وهـي حب التلويـن فعند شـعوري بالملل أخرج ألـواني وألون بدل الجلوس على الانترنت بلا هدف وعند انتهائي من التلوين أشعر بشعور جيد جدا

الأشياء المهمة في التعافي:

١- كتابـة اليوميـات ضرورية جدا ومهمة خصوصـا في حال الإنتكاسة فتعرفي ما سبب الإنتكاسة.

٢- تغير ترتيب غرفتي فأصبحت لا أدخل غرفتي الا اذا أردت النوم لا أجلس وحيدة أبدا

٣- معرفة أوقات الضعف مهمة جدا والتعامل معها

مش هعرف أوصف لأنه حاجات كثير تغيرت في حياتي:

تجربتي لما انهيت ال٩٠ يوم...

مش هعرف اوصف لان حاجات كتيييير اتغيرت في حياتي

١- كنت مقصرة في صلواتي وربنا كرمني وثبتني علياداءها دائما في وقتها بعد الاقلاع عن الاباحية

٢- بطلت اسهر كتير..لان السهر بيؤثر عليا من نواحي كتير بحس اني عايزة انام طول اليوم التاني وخصوصا اني بصحى بدري جداااا..باتعب جدا من السهر بيحصل صداع..ممكن اقع طبعا

لكن حاليا نوم بدري+صحيان بدري=نشااااااط = رضا الرب+رضا والدين+ وراحة نفسية

٣- كنت عصبية جداا بسبب العادة وندمي ونفسيتي وكنت باتعصب على اي حد حتى والداي..لكن حاليا بفضل الله بقيت باتدرب على الهدوء وقوة التحملوا واسعاد الغير والحمدلله وصلت للهدف تقريبا وبقيت بسعى جداا ن اهلي يرضوا عني يوميا وساعتها ربي هيرضى عني

بقيت هادية بفضل الله وبقرأ حاجات عن العصبية والصبر

٤- مكنتش احب القراءة الكتير ةمابحبش اكتب...لكن ليا سنتين بعشق القراااءة جداااا وبحب اكتب وبكتب يومياتي طبعا وفرحت جدااا لما الكشكول خلص وقرأته..

٥- اكتشفت مواهب كتير او هوايات الطبخ دا من صغري طبعا بس بقيت افضل...تنضيف البيت بس بشكل مبدع جداا مش ملل _ وبسعادة

_رسم المانديلا❤️._موهبة الخياطة

_حاجات كتير مش متذكراها

٦- بلعب رياضة كتير

٧- حبيت العزلة للاستفادة من الحصون الكتير اللي عاملاها لنفسي.. عشان ساعات الاختلاط الكتير بالناس بيؤثر عليا سلبي

بقيت وسط بحب الناس وبقعد معاهم وف نفس الوقت بعمل قسط من الوقت للعزلة بتاعتي واستفاد

٨- النقطة دي بالذات..حابة اقولهالكم: اني كنت اسمع نصيحة او اي كلام ايجابي او ديني وافرح وبعدها انفذ البعض والبعض لا...لكن عرفت السبيل للتحكم بتصرفاتي..ان ضميري وعقلي هم المتحكمين بتصرفاتي وانا اساعدهم يعني مثلا..اكون انا اللي بأمر نفسي مش افضل ادعي ربنا وخلاص وانتظر التغيير..دا بالظبط معنى الجهاد

لما سمعت غزوة أحد بكيت جداااا وتأثرت جدااااا والله..واستفدت بدروس كتير ابرز درس اني لازم اجاهد زي الصحابة وكأني اخر واحدة هتدافع عن الاسلام واجاهد نفسي عن المعاصي وادافع عن ديني واكون فعلا مثال للمسلمة اللي بجد

٩- الانتكاسة او الزلة..باتعلم كتير منهم لاني بعرف نقاط ضعفي وبس جلها بكشكول لغاية مااحفظهم واخد بالي في المرات الجاية....

١٠- أخيرا وليس آخرا بجد عندي كلام كتير ونفسي اعمل كتاااااب كبير عن المرض العضال دا واستفادتي

لكن اللي هقوله لكم في الاخر اني بدعي ربي كتيرر وبقوله يااااااارب دانا لو عيطت كده لامي هترحمني

ولك المثل الاعلى وانت ارحم بي منها

اكفني شر نفسي وشر الشيطان وطهرني وتوفني وانت راض عني واسترني

أنتِ مش محتاجة تمشي في الطريق ده:

بطلة تتم وتكسر حاجز التسعين يوم بعد معانات من هذا الطريق ولكنها أثبتت صمودها ووأعلنت وجودها وقدرتها على إكمال التحدي ✊😍

«بِسْم الله الرحمن الرحيم.. بفضل الله أكملت ال ٩٠ يوم تعافي.. أنا وقت ما بدأت رحلتي مكنتش عارفة إذا كنت هوصل ولا لأ.. لكن قلت همشي

فيه عشـان هو ده أصوب طريـق.. أي بداية بتكون صعبـة.. أول ما بتقرري تبدأي بتلاقي كمية «أنتِ مش محتاجة تمشي في الطريق ده، أنتِ كويسة أصلًا، الطريق ده بتاع الناس اللي واقعة خالص

أنتِ عندك إرادة وبتعملي كل ده بمزاجك ومش مدمنة ولا حاجة" لازم وقتها تعرفي أنك لازم تبدأي وأنك مش كويسة خالص، أنا كنت مدمنة عادة وإباحية وكنت بعملها عند أول ضغط اتعرض ليه أو مجرد ما أحس بملل أو موقف يحصلي يأثر على نفسيتي، أنا دلوقتي فخورة بنفسي بجد أني وصلت ل ٣ شهور من غير عادة ما عدا مرة واحدة

و مـن غـير ولا مرة إباحية، بس مـش معجبة بنفـسي لأني عارفة أن ليها نقـاط ضعف ولو مـش مصحصحة ممكن أزل تاني، أنـا بقيت مؤمنة جدا أن مفيـش شيء مستحيـل، البدايـة كانت من أصعـب ما يكـون، حاربت كثيرا وبكيت كثيرا، بس فرحة النصر أحلى بكتيييير من شهوة ساعة تضيع ويتبعها الندم، كفاية أن الواحد بقى يحترم نفسه ويثق فيها

كفايـة إنّو حاسس إنّـو بقى انسان ليه هدف وعنـده إراااادة، وفي أحلك الظـروف لما افشـل في حاجة النجـاح ده بييجي على بالي وأقـول لنفسي لا ده أنـتِ عديـا من الأصعب هتقدري انتِ عظيمـة:") أنا عندي كلام كتير أوي أنـا بعيط من الفـرح، حاسة إنّه يـوم فرحي، كلنا عندنا نقـاط ضعف ولازم نعالجها ونعرف ازاي نتعامل معاها

و بجد أنا بشكر المشرفات اللي استحملوني كتير، لما كنت باجي يائسة كانوا بيهدوني ويساعدوني استجمع نفسي ثاني وأكمل، طريق التعافي مش بيكون شهر ولا شهرين، طريق التعافي بيستمر مدى الحياة، واللي بيثبت بيوصل،

مش عيب نغلط المهم نتعلم من غلطنا، كمان ربنا لما بيلاقيكي عاوزة بيساعدك ويعينك على نفسك ويلطف بيكي».

التعافي مدرسة للأبطال:

حقا التعافي مدرسة للأبطال اللهم لك الحمد✊😍

«انهاردة بفضل لله يومي ١١١

أيوا عديت ال١٠٠ مش عارفة ازاى بجد

طبعا بفضل الله ثم فضلكم

بعد سنين معافرة مش طبعي أنى صبورة على أي حاجة أصلا بس سبحان الله ربنا وفقني

بعد سنة ونص وأنا في الجروب بعد محاولات مستميتة بفضل الله وصلت

تغيير جذري في كل تفصيلة في حياتى ❤️

بقى عندي دايما طاقة وحماس حتى لو مافيش حاجة أعملها

بجـد الوصول يستاهل المعافرة ومرارة الاجتهاد يستاهل كل لحظة تعب وتحمل وكل لحظة قررت فيها تقوم من غير يأس...

والله برغم البلاء إلا أن التعافي غير في شـخصيتي كثيرا وغير نظرتي لكل حاجة ووصلت لحجات يمكن ماكنتش وصلتلها بدون طريق التعافي

الحمدلله دائما وأبداً الحمدلله على البلاء قبل الجزاء

معنديش أي استعداد ارجع خطوة لورا💪

ربنا يعينا جميعا ياارب❤️»

كنت محتقرة نفسي:

رسالة قوية ورائعة تصل إلينا من محاربة بعد اجتيازها ١٠٠ يوم وهاهي تشاركنا قصتها وشعورها بعد التعافي ✊😍

أولا: الحمد لله حمدا كثيرا مباركا فيه

أنـا كنت مريضة بالعـادة وأنا عندي ١٢ سنة ومكنتـش أعرف معني ده ايـه غير شـعور حلو وبس اللي بحسـه ومش فاكرة أنا بـدأت امتى كمان بس فاكرة أني نسيتها خالص لحد ١٧ سنة يعني قعدت خمس سنين من غيرها من غـير ما أفكر ابطلها أصلا علشـان أنا مش عارفة أنهـا حاجة ضارة أنا نسيتها وخلاص إنما محاربتهاش يعني علشان مكنتش أعرفها

جيت ف سن ١٧ عملت أسك لقيت سؤال للشيخ عن العادة السرية دي فحبيت أعرفها وبحثت وصُعقت أنها نفس الحاجة الي كنت بعملها وأنا صغيرة زعلت جدا ومن زعلي رجعتلها للأسف فضلت أعملها من ١٧ ل ١٩ بس مش باستمرار يعني لما اكتئب لما حد يوريني حاجة وحشة من أصحاب السوء برجعلها سعتها بقي وده أكبر غلط أن يكون في حياتك حد بيتفرج ع الحاجات دي أو كل كلامه عن الجنس وغيره

بس الحمد لله رجعت لنفس السؤال اللي على الأسك كنت حفظاه وقولت اتعالج ازاي وهما قالولي على واعي 💜

أنا حسيت أني لازم أبعد عنها علشان غيرتلي حياتي، بقيت أكره الناس لما تقولي أنتي ملاك وطيبة ومحدش زيك وأنا بعصي ربنا !

بقيت أكره الخمار اللي لبساه وأنا بعمل العادة

كنت تعبت وجبت أخري، أنا وصلت لمرحلة كنت بعيط وأنا بعمل العادة وبحس أن حد جبرني ومش عارفة مين كنت بتزل ليها كنت محتقرة نفسي جدا

أنا طفل صغير دخل عليها وأنا بعملها هو مكملش خمس سنوات بس سعتها عرفت اد ايه أنا وحشة واتكسفت منه جدا، قولت ف نفسي انتي اتكسفتي من ولد صغير امال ربنا بقى أنتي مش بتكسفي منه وهو شايفك ليل ونهار !

الحمـد لله كانت البداية صعبـة جدا بس واحدة واحدة هتاخدي ع البعد عنهـا وهتحبـي قرب ربنا جـدا، المهم الدعـاء في كل الصلـوات وقيام الليل والورد اليومي أهم حاجة

أنا اتنكست مرتين مره ف ٣٣ ومره ٤٥ والثالثة كملت الحمد لله 💜💜

والنهارده اليوم ١٠٢ 😍

رسالـة مني ليكوا: حطوا ربنا قدام أي حاجة بتعملوها وقولوا لنفسكوا ربنا هيكون راضي ولا لا؟

حطـوا دايـما ورق على الحيـط وانتوا في الاوضة يذكركـوا بالله وبالآخرة وأن الدنيـا زوال، فكـروا في أبوكم وأمكـم وهما بيعافروا علشـان يجبولكوا فلوس علشان تشحنوا النت وف الآخر تتفرجوا ع الحاجات دي !

توبـوا إلى الله، ربنا رحيم وأرحم من الأم بابنها، سيروا إلى الله وإن شـاء الله ربنا هيكرمكم 💙

وفي الآخر

رسالة إلي واعي والمشرفين الكرماء 💜

ربنا يستعملكم ف الخير دايما ويخلي فيكم القبول، شـكرا جدا جدا ليكم وربنا يبارك فيكم 😍❤️

كنت أظن بأنه مستحيل:

هـا أنـا ذا أكمل المئة يوم الـذي ظننت في وقت آخر أنـه حلم أو أنه شيء مستحيـل لكـن كـان ذلك نتيجة العـزم الكبير الـذي عقدته نفـسي والرباط الكبـير والموثـق مع ربي فهو قد انتشـلني من أعماق مستنقـع الحضيض ذاك، كان ذلك يؤلمني كثيرا بعد كل وقوع كنت اشـتم نفسي بأسوء الصفات لكن كنـت ارقع الخطأ بالتوبة بالصلاة بالصـوم بالصدقة كنت أسعى للخير لكي تتحسن نفسيتي وأدعووو كثيييرا دعاء لا منقطع بحرقة أنني قد مسني الضر وأنـت أرحم الراحمين دخلت المسجد ووجـدت نفسي أدرس الأولاد القـرآن أدرسُ وأُدرسُ أصبـح وقتـي ممتلئ بفعل الخير والانشـغال بما ينمي الفكـر دخلـت في متابعـة يومية لقراءة الكتب ففي ٣ أشـهر قـرأت حوالي ٥ كتب. نعم شغلت وقتي بالقراءة والقرب من الله فمَّن الله علي أن ابعدني عن الوقوع في ظلمات الشـهوات والحمد لله والحمـد لله الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه وان شاءالله راح نكمل المسير 💚

حياتي تغيرت بشكل غير معقول:

مبشرات يوميه:

الحمد لله حمدًا طيبًا كثيرًا مُباركًا فيه ملأ السماوات وملأ الأرض وملأ ما بينهما وملأ ما شئت من شئ بعد..

«المائة الأُولى» 🙈🙈

الشعور برحمة الله وفضله بهذا الوصول ملأ القلب فرحًا وسرورًا

صدقًا لم أتخيلها.. ولكنَّ الله على كل شئ قدير

مـش عارفة أقـول ايه بالظبط.. بـس حياتي اتغيرت بشـكل غير معقول وغير متصور؛ عاداتي الدينية.. الصحية.. التعافي

علاقاتي بالغير وأحوالي وأهلي بقت أفضل ولا حول ولا قوة الا بالله

نفسيتي هادئة وثابتة والحمد لله رب العالمين..

بـس مش ده اللى عـاوزة أقوله.. اللى عاوزة أقولـه وأسأل الله أن يُوصله إليكـم كما هو بقلبي إن اللى عاوز يتعافي.. اللى عاوز أي حاجة فى الدنيا لازم يتأكـد مليـون بالمئة إن ربنا وحده هو القادر على الأمـر ده.. وإن أي أمر مهما كـان بسيـط وصغير وصل له أحـد مننا هو محـض فضل الله ورحمتـه.. ليس بالأعمال ولا بالصلوات.. ولا..

التقـرب إلى الله احنـا مأمورين به.. ولازم نعمله لأنه سبب وده اللى يحبه ربنا

بـس الـلى عـاوزة أقولـه إن الهدايـة للطريـق والثبـات عليـه والقبـول والإخلاص و.. هو رحمة من الله منستحقهاش وإنما الله تفضل بيها علينا

بالنهايـة داموا على حمد الله على كل حـال.. وانسبوا كل فضل لله وحده، والتقصير والإساءة لأنفسكم

الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لو لا أن هدانا الله

الحمد لله الذى فضلنا على كثيرٍ من عباده المؤمنين

إلى المائة الثانية بعون الله وفضله أسير 💙💙

اللهم ثباتًا.. اللهم قبولا عندك

اللهم لا تخلع عنا ثوب سترك ولا ثوب عافيتك..

نفسي أصرخ:

👤 أنا على باب أول محطة

كملت التسعين الأولى

مش مصدقة نفسى

مش متخيلة أني أخيرا في حياتى حطيت هدف ووصلت له

٩٠ بدون زلة يا ناس

٩٠بدون إباحية

٩٠بدون ضعف أو تفكير فى الرجوع

٩٠يوم بدون خوف ولا ندم ولا تحقير للذات

نفسي اصرخ زي أحمد حلمي في فيلم اكس لارج لما انتصر على رغبته في الأكل وحس أخيرا أنه مش ضعيف قدمها وقف وقاااال أنا مش جعاااااان.

أنـا كمان حاسة بالانتصار وحاسة بالوصول للحظة دي وعايزة أقووول أنـا مـش حاااسة أني عايزة الذنب ده أنا مبقتـش ضعيفة أنا قدرت أعيش من غـيره وكـمان من غـيره أنا اقـوى وأنظف أنا حتـى تفكـيري اختلف ونضج ومبقتـش أحـس بالسحابة الـلي بتيجي على عقـلي وأنا بحـاول أذاكر حاجة أو اقـرأ كتاب أنـا بقيت بفكر كويـس وباخد قرارات صـح ورجعت اسمع الصوت اللي جوايا اللي بيهديني ضعفي وقلة حياتي كانو كاتمينوا.

هخـط حطة 😂 اااقصدى ححط خطـة للهدف الجاي وحعلي الحصون وازودها وأنظم العادات والهويات أكثر أنا فرحانة اوي والله.

#واعـي أنـا بحبكم اوووي أنتم أجمل هديـة ربنا هدانى بيها لما نويت اترك الذنب ده

محاربتكـم استقويت بيكم ولسـة محتاجة لكم ولأسلحتكم عشـان تعلى حصونها وتعدى بسلام 😍

أحـب أقـول لأي حـد في أول الطريـق أنه مش سهـل لكنه ممتـع فاجمع واجمعي قوتكم عشان تعرفوا تعيشوا حياة نظيفة.

مكنتش حاسة إني هقدر أتعافى:

كملت ال ٩٠ يوم بفضل الله، كنت داخلة هنا شـخص مختلف تماما، أنا مؤمنـة جدا بالصدف، وصولي لواعي كان صدفـة كان أجمل صدفة قابلتني،

كنت داخلة أبعت سؤال أرضي بيه ضميري وأموت بيه أحساسي بالذنب اللي بيطاردني، بس...

مكنتش حاسة إني هقدر أتعافى، كنت بكرهني وفيه إحساس فظيع بالذنب ومكنتش متقبلاني...

كان فيه حاجة غلط في حياتي، واكتئاب دايما وهروب من الناس بشكل مرضي، دخلت هنا وكنت بدور على حد يثبت إني كائن وحش علشان أفضل مكاني، علشان مكنتش مستعدة أدخل في حرب مع نفسي وأنا عارفة أني مذنبة وكده كده ربنا مش هيتقبلني، بس الجو العام كان غير كده، تقبلوني زي ما أكون مثلا بسألهم ع دوا للأنفلونزا؟

فكرت في إنه فيه بشر بالرحمة وسعة الصدر دي، طب أنا ليه في حالة يأس من أن ربنا يتقبلني؟

سألت نفسي إذا كنت عايزة افضل مكاني وأخسرني أكتر ولا أحارب وأنول شرف المحاولة !

حاولت، كانت أول مرة أعيط فيها من زمان لما اخدت قرار التعافي، حسيت قد إيه أنا كائن هش ومستعد يتغير بس كان محتاج اللي يساعده

واعي هنا رتبوا حياتي من أول وجديد، فضلوا معايا في كل لحظة كان عندي إحساس اني مش عايزة اخذل حد ساعدني، تعبت كتير في النص بس كل شوية كنت بقول اللي بطّل يوم هيبطل عشرة واللي بطل تلاتين هيوصل

لل١٠٠ واللي عايز يتعافى هيكمل للنهاية، حياتي بقت حلوة، لطيفة وهادية، أتعودت ع حاجات كتير جميلة

كونت عادات حلوة جدا وزودت ثقتي في نفسي، بقيت أحس اني مهمة وعندي حاجات كتير اعملها، اهتميت بهوايتي والرياضة وحفظ القرآن وطلعت بحاجات كتير جميلة، يا واعي أنتم مش مجرد فريق عادي او ناس بتدي نصايح إطلاقا، الموضوع أكبر من كده، أنتم بجد تستحقوا لقب أبطال عن جدارة، روحكم الحلوة وسعة

ولطف العالم فيكم، أنقذتوا حياة انسان كان واقع في حفرة ومش عارف ولا عايز يطلع رسمتوا الامل وخليتوني أصدق اني سهل اخرج وسهل ابدأ م الأول، لو قعدت ايام كتير اتكلم عنكم مش هعرف حقيقي، ربنا ينفع بيكم ويرزقكم الفردوس الأعلى يارب...

استشعرت معنى أن الحياة مجاهدة:

ها قد أتممت التسعين يوما وهي المرحلة الأولي فى التعافي من تدمير السئ من العادات وليس فحسب العادة استطيع القول أنني استطعت أن أعود إلى فطرتي السليمة التي خلقني الله عليها وسلوكي السوي

نعم من قبل كان هناك شئ ما خطأ.. الحمد لله أنني بِتُ قادرة على قول أنني بفضل الله ورحمة منه أواجه ابتلائتي وهموم ومشاكل فى الحياة بشكل

سوي وهو اللجوء إلى الله تعالي وليس لتلك العادة الخاطئة أستطيع القول أني عُـدتُ أتنفس من جديد وأمارس فطرتي السليمة فى حل مشـاكلي وتخلصت من هاجس أنه عندما يحدث أمر لي صعب

سأهـرب للعـادة ولكن فى كل مـرة وخصوصا فى الشـهر الثالث عدت لطبيعتـي السليمـة وكأن الله تعالى يثبـت لي أنه يهديني وأنه مـا ابتلانا ليعذبنا وإنما ابتلانا ليُهذبنا..

الحقيقة الجميلة فى ذاك الأمر كله أنني استعظمت واستشـعرت معنى أن الحيـاة مجاهـدة وأنها لا تسير على وتيرة واحدة ولا معنـى للحياة بدون جهاد وأعظمها

جهاد النفس وذلك لأنني وقعت فى هذا الذنب لمدة عام وكنت قد لجت إليـه لفضـول انتابني فى ضيقي ولكن لا بأس لا معنـى للحياة إن لم يكن بعد العـسر يسر لا معني للحيـاة إن لم نعرف معني الجهـاد والتعثر والوقوف من جديـد.. أود أن أضيف أمرا وتسألته فى نفسي فى بادئ التعافي وهو هل سيتم الأمر حقا؟!

وهـل تلك الأعـراض الانسحابيـة لن تقـل حتى تذهـب بعيدا؟!وهل التخيـلات ومـا إلى ذلـك مـن كثير مـن التسـاؤلات التـي تذهـب بتفكيرنا كمحاربـين لتلـك العـادة ستقـل حتى ولـو قليـلا ولا نعد لها مـرة أخرى..

الإجابة وجدتها مع نهاية الشـهر الأول بدأ بعض الأشياء ملحوظة ولو قليلا ثم أصبح الأمر أفضل فى الشهر الثاني

ثم بدأت أشـعر بقوى من الله تمدني لأكمل طريقي وكأن الله يقول لي من ترك شئ لله عوضه الله خيرا منه ووالله ما وجدت «خيرا» فى نفسي استعظمته أكثر من لذة ترك الذنب والتوبة إلى الله 💜 وددت قول هذا ليعلم من هم فى بـادئ الأمـر للتعافي ومن هو متردد ومن هو لم يأخـذ الأمر على محمل الجد.. الأمر يستحق..

الله يستحـق منـا أن نعـود إليـه.. أنت تستحـق كونك إنسـان 💙 الحياة مجاهـدة ونحن محاربون بهـا لا يهم متى سنصل المهم أن نسـير على الطريق.. فالله الحمد دائما ثم كوكبنا الجميل واعي شـكرا على دعمكم شـكرا على كل حاجة حلوة بتعملوها وتفهمكم لينا جزاكم الله خيرا ودمتم ودام الخير بكم ومعكم 💙

سنظل على الطريق ان شـاء الله واتمني ان اكون يوما ما سببا فى الإصلاح مثلكم وأن يستخدمني الله كما استخدمكم 😍

حابـة أضيـف حاجة لنفسي لاذكر نفسي بها مـن حين لآخر ولغيري ممن يقرأ لا تظنون أن الشيطان سيتركنا هنا فحسب لا بل انه يحاول دائما ان يوقع بنا ولكن لنعلم ايضا إن كيد الشيطان كان ضعيفا

لوني حياتك:

التقرير طويل نسبيا ولكن يستحق القراءة😍❤️

👤انتصارى ال ١٠٠

حاسة بتجديد نشاط وتجديد نية.

قعـدت أفكـر في ايه آثار ترك الذنب (الإباحيـة) على حياتي خلال الفترة دي لقيت أنها الحمد لله رب العالمين كتير وملموسة ومحسوسة بشكل كبير.

أولًا: تقبـلي لـذاتي ومعرفتـي قـدر نفـسي لأن الذنـب كان دائما يشـعرني بالنقص وبالنفاق حتى أني كنت احتقر نفسي في كل مرة أقوم فيها بذلك.

ثانيًـا: أصبحـت أكثر اجتماعيـة لا سيما تلـك الأوقـات الطبيعية والتى تتسـم بها شـخصيتي بـأني أحب من وقـت لآخر العزلـة والبعـد أحيانا عن الأصدقاء فهذا من طبيعة شخصيتي... ولكن الذنب كان قد تسبب في زيادة هذه العزلة والرغبة في الوحدة والبعد عن الآخرين كليا؛ لكن اليوم وبفضل الله أنـا أعرف متى اعتزل وانفرد بنفسي وأرتـب أفكاري وأتأمل حياتي ومتى اندمج وابتسم وأشارك في الحوارات والمناقشات.

ثالثًا: لم يعد يأتينى ذلك الشعور بالملل من اللقاءات العائلية والتجمعات رغم حبي الشـديد للعائلـة وجوها الممتع إلا أنني في فـترات التعلق بالذنب كانت تشعرني بعكس ذلك كنت أفضل أن اتركهم وانعزل عنهم ولا ارغب

في محادثتهم. أما الآن أنا أعشـق تلك التجمعات وأدمنت النظر في وجوههم المبتسمة وأكون في شـدة السعادة عندما أكون سببا فيها وأحمد الله في كل مرة أن لدي هذه العائلة المحبة والتي أشعر منها بالحب والتقدير.

رابعًا: قد تكون من أهم مميزات التعافي وهى رضى أمي بقدر ما يسعدنى رضايـا عن نفسي وأشـعر أننـي أسعى للأفضـل إلا أن رضى أمي من أهم ما يزيـن تلـك الفترة؛ فأنا لم أعـد عصبية مثل الفترة السابقة بل وأنا الأن أشـعر باتـزان يجعلنـي أحتوي أمي في أي حديث لها وأقدرهـا وأجيب طلباتها دون معارضـة أو ضيق وانعكس ذلك عـلى علاقتي بها إيجابيا وأحمد الله على ذلك الفضـل وأتمنـى أن يرفـع الله قدرهـا ويغفر لها ويجعـل دنياها جنـة وآخرتها فردوسا.

خامسًا: أصبحت أكثر نشـاطا وأعلى استعدادا للتعاون والمساعدة ليس بالمنزل فقط بل والعمل والشـارع. ربما أزال التعافي هذا الحاجز الذي تسبب الذنـب في وجوده بين شـخصيتي الحقيقـة وبين عالمي. وضـع الذنب ستارا يخفـي وجهي الحقيقي ويظهـر وجها لا أعرفه ولم أتمنـى أن اكون عليه يوما. وجها لا يبالي ولا يهتم ولا ينتفض ولا يشعر بالآلام الآخرين أو حقوقهم.

سادسًـا: رق قلبـى 😢💔 أقسـم أنني كنت أشـتاق لتلـك الرقة وكنت أشـتاق أن يرق قلبي لسماع آية أو دعاء بقلب خاشـع أو أن أتألم عند الفراق؛ ولم أتخيل أن الذنب تسبب في تحجير قلبي لهذا الحد. تدمع عينى فرحا بتقدمي

بالتعافي ويرق قلبي في سجودي أثناء الدعاء أشياء بسيطة كان الذنب قد تسبب في فقدها هي ما تشعرنا أصلا أننا على قيد الحياة.

سابعًا: استعدت أحلامي كفتاة💗 أصبحت أفكر في بناء بيت وأسرة لم أعد على استعداد للتهرب من تلك المسؤولية وأشعر بإمكانية تقبلي للفكرة إذا ما وجدت الشخص المناسب وأتمنى أن يمنحني الله فرصة جديدة؛ اعلم أني استهلكت عددا من الفرص لا حصر له - في كل مرة كنت اجلس فيها للقاء أحد المتقدمين لخطبتي كانت هناك كلمة واحدة اتفقوا عليها جميعا (انتي بتسرحي في ايه). وعندما أنكر وأعود بابتسامة مزيفة للحديث سرعان ما يتكرر الأمر مرة أخرى فتتكرر الأسئلة.

كنت في لحظات أفكر أن الحياة الزوجية لم تخلق لأمثالي.

هل يمكن أن أبوح بسر ذنبي لشريك الحياة؟

وإذا كانت الإجابة لا؛ فهل من العدل أن أظلم أحدهم وأكون ما أنا عليه وهو لايعلم عن ذلك الشيء؟

هل سأتوقف عن الذنب بعد زواجي؟

هل بذلك أكون زوجة صالحة !

وغيرها من الأسئلة التي لا حصر لها والتي جميعها لم يكن لها عندي أي إجابات.

فينتهـي اللقاء وينتهي معه كـل شيء ولم يكن هناك لقاء ثان في جميع هذه اللقاءات.

كنت عندما أسمع أحدهم يدعو لي بالزوج الصالح أردد بيني وبين نفسي (ربما لست بالزوجة الصالحة).

أحسب نفسي الآن استطيع أن أكون كذلك حيث تعلمت طريقة الخروج من ذلك النفق المظلم.

ثامنًـا: أرغـب في العمل الحـر حقيقة كنت أضعف وأجبن وربما أشـعر أنني أقل من أن أكون صاحبة عمل أو مهنة أو أن يكون لي دور هام في الحياة حتـى ولو كـان بسيطا وكنت دائـما أرغب في أن أكون الموظـف الذي لا تقع عليه مسؤوليات كبيرة وأخشى من أي تحمل لها سواء على مستوى العمل أو حتـى الأسرة.... أصبحت ممن يمكن الاعتماد عليه (وانت حاطط في بطنك بطيخة صيفى).

تاسـعًا: استعـدت روح الفكاهـة التـي ميـزت طفولتـي وروح المـرح واستطيـع أن أضحك مـن قلبي وأدخل السرور لقلوب من حولي؛ قد تكون ليست بنفس قوة السابق فقد أخذت سنوات الذنب منها ما يكفي وشاركتها ضغـوط الحيـاة العاديـة في البعض الآخـر منها ربـما تستطيع الأيـام القادمة استعادت جزء أكبر.

عاشـرًا: استعـدت صـبري وحبـي واحترامي لتلـك الكائنـات المبهجة (الأطفـال) كنت قد اشـتقت للجمل التي كانت تردد عنـي.. الأطفال كلها بتحبهـا... عندها صبر غريب عليهم.... هـي بس اللي هتعرف تقنعهم..... خليها هي تديله هيرضى ياخد منها.

حتـى أنني أتعلم طرقا جديدة لتنميـة مهاراتهم وألعاب لأمتعهم وطرق تعليمهم وتوعيتهـم عن الإباحية وغيرها من الأمور التي تضرهم وأفكر أن عملي الحر يرتبط بهم لأنهم شغفي في الحياة.

إحدى عشـر: الطبيعة الألوان البحر الأمطار تجمع السحب نسمات الهواء رائحـة الزهـور لم أفقد حبي لهم يوما ولم يتمكن الذنـب من انتزاع حبهم من قلبي ولكن استمتاع بهم كان قد تأثر وشابه بعض الألم وارتبط حبهم بالخوف والألم أحيانا لكن اليوم عاد حبهم يرتبط بالراحة النفسية والتفاؤل والأمل.

الحيـاة لـن تتغير من الأسـود إلى الأبيض إلا بعد أن تمر بعـدد لا بأس به مـن ألوان الحياة فقط تعلم أن تختار قلـم ألوان مناسب للمرحلة وقم بتلوين الأشياء كلا بلونها المناسب لتظل حياتك متناسقة ومتناغمة قدر المستطاع.

٥٠٠ يوم:

تس تس

بنااات 🤩🤩🤩

لازم تحتفلوا معايا 😌💃💃💃💃

امبارح 🙈

بفضل الله 🙈🙈

وصلت 🙈🙈🙈

٥٠٠ يوووم

😃😃😃🥳🥳🥳🥳🥳

رمضان بقى يعدي من غير افكار 😭😭❤️❤️❤️❤️

دي احلى حاجة حصلت لي في حياتي اهم حاجة عندي كانت أن رمضان

بالذات مخسرهوش 💜💜💜💪

بحبكم جدا 🥰❤️

دمتم متحررات💛💛

وصلت للتسعين يوم رغم كل التحديات:

🙈🙈🙈🙈🙈🙈🙈٩٠

💃💃💃💃💃💙💙💙💙💙💙💙

عييييييييييييد اليوووم واحلى عيد

وداااااخل انا على عمر جديد

😆😆😆😆اقسم بالله مكنتش متخيله نفسي اوصل للتسعين او

الارقـام الكبيرة وكنت بشـوفها كدا تبع ناس من المريـخ ومش زينا لاا والله كلنا مريخيين وهنوصل زيهم💪💪💪

؟؟؟؟؟ ازاي مرت ؟؟؟؟¡¡

يـوم وراء يوم هتلاقي نفسك وصلت✌️ النصـف الاول من الرحلة مر عادي (بس اكيد بتركيز وحصون) فترة الاربعينات واللي بترعبني واللي بقع فيهـا وكنـت عاوزاها تكـون ف ايام حلـوة كدا ومن غير ضغـوط ومن غير امتحانـات لكي تمر بسلام صادفت اعز الأزمات الفاينال والدورة الشـهرية وكـان عندي اعراض جانبيـة لادوية تانيـة بتعبني...الظـروف بتقوللي انتي المفـروض تنتكسي مش بـس تزلي وانا بقولها مانعيـش الفاينال دا ف ظروف تانيـة دا اصلا وقت الامتحان الحقيقي لصدق مقاومتك ورغبتك ف التعافي اما الايام العادي فانتي اصلا بتعديها عادي😏 هنتوكل على ربنا وهو القوي اللي بيعين وماكنتش بضغط على نفسي ف المزاكرة مشـان ماازل وكنت بقول حتـى لـو ماعجبتنيش درجتـي مش هزعل عـادي والله بس زعلـت جداااا لمـا شـوفتها عـلى فكرة😂😂😂😂😅)عملـت مناحتين عند اهـلى وعند مشرفتـي (بس للامانه التعافي مش السبب الوحيـد ربنا يهدي جميع الدكاتره كنت ف كتير اوقات خلاص على شفا حفرة من الوقوع لولا لطف الله💙

؟؟؟ اي الشيء اللي مخليني متمسكه بالتعافي ومش عاوزة ازل ؟؟؟؟¡

❋ لان الوقوف بعد زلة شيء صعب جدا بس مادام انت مقاوم تقدر تستمر

❋ انا مش عاوزة ازل لان مش عاوزة ابدأ عد من جديد😁 لان التسعين يوم دي فيها زلتين اصلا وبقد ماازلتين دي مززززعجيني بدرجة كبيرة بقد ماهما السبب ف ثباتي خلاص مش عاوزة ازل نفسي اشوف التسعين اللي الناس بتشوفها دي مهو كل شوية نعيد من الاول اصبري شوي كمان قربنا نوصل والله😂😂الزلتين دي ف اول عشرين يوم قبلهم كان في انتكاسة فهم يعتبروا ال*chaser*.

اهم حاجه فى الفترة الجميلة دي اني بقيت بحب نفسي وبحترمها ونفسيتي بقت اهدأ من الاول وبقيت اتفكر واستمتع بحاجات بسيطه جدا وبتفرحني

الهوووواية ودي اكتر حاجه فرررررقت معاااي جدا يعني بمجرد مابدأ امسك القلم الآقي نفسي ف عالم تاني والحرف دا ازاي اتكتب ودا بنلف من هنا والعبارة دي حلوة ماكتبهاش بخطي لية مع انه ف اوقات يعني بقعد اكتب وانا حاسة القلم خلاص هيتكسر ف ايدي من كتر مابضغط علية يااااالا مش مشكلة اكسر بالاقلام وماكسرش بنفسي😂😂 بس اطورت جدا اكيد مش زي خط المحترفين وكدا بس الفرق واضح يعني حتى بالنسبة للبنات اللي شافوا كتاباتي الاولى مع الكتابات الاخيرة اللي كتبتها

يعني كدا دماغي مبقاش شغال غير ف الموضوع دا بمشي وانا بتخيل شكل الكتابات وانواعها ومش عارفة اية وبحلل كتابة كل كلمه قدامي وكل حرف فيها ف الشارع ف التلفزيون ف التلفون ف كل حاجه عيني مبقتش تشوف غير الكلمات 😂😂😂😂

مع الاطفال 😍😍😍

اكيد كنت بحبهم بس ماكنتش اهتم ان اتنازل ليهم واكلمهم واسمع منهم بس الفترة اللي فاتت غير تماما بقوا حاجه مهمه بالنسبالي حلاااوة الدنيا متلاااقيهاااش غير ف عيونهم وضحكتهم ودلعهم عليا (خاصة انهم بنوتات يعني 😌) بقوا يكرروا اسمي لحد ما ماماتهم زهقوا مني والله 😂😂😂 اللحظات اللي معاهم تخليك تعيش ف دنيا تانية ادعوا كدا عقبال ماعيشها مع ولادي🙈

(لو يشكو القلب هموما قد باتت فية تمحوها بسمه طفل حين تلاقية).

طريقة كلامي مع الناس اتغيرت جدا وبقى عادي يعني اسمعهم وهم بيتكلموا واتكلم معاهم مش زي الاول وبقيت كدا هادئة ومش اي حاجه بتعصبني

رحلة حياة نبدئها بعون الله وتوفيقة والاستعانه به وعدم العجز

ثقة بانفسنا وماوصل الية غيرنا ليس مستحيل

اصدقاء يهونون عليك ويشدون من عزمك وتشد من عزمهم

التزام بخطة التعافي

كـل الحب والتقدير مشرفتي الغالية اكـتر الناس اللي تعبتهم معاي واللي لسـى هتعبها معاي كمان مستحمـلاني بدرجه غير طبيعية ربنا يبارك فيكي وف سعه صدرك ياالحبيبة

صحبـة التعـافي وخـير صحبـة شـكراااااا لوقوفكـم وتعبكـم معااي ونصايحكم الغالية وكلامكم اللي بيدعم اسال الله ان يجمعنا ف الفردوس الاعلى من الجنه كما جمعنا هنا

كل المشرفات بحبكم جداااااااا وشكرا لجهودكم معنا

شكرا واااااااعي

١٥٠ يوم بعد إدمان ١٢ سنة :

في يـوم ٣١/ ٥/ ٢٠١٩ بفضـل الله اتممت ١٥٠ يوم بلا إباحية ولا عادة سريه بعد اكثر من ١٢ سنة من الادمان...

هذه الاشهر الخمسة لم تمر مر الكرام

* ففي أول شـهر انقضى في الاعـراض الانسحابيه وقمت باتباع جدول يومـي يشـمل صـلاة في وقتهـا + نوم مبكـر عنـد ١٠ مساءا كاقـصى حد + استيقـاظ عنـد الـ٦ صباحا كأقصى حد + اذكـار الصباح والمساء+ رياضة + كتابة يوميات التعافي + شرب ماء كافئ + أكل صحي

❇ في تاني شهر ومع حضوري لكل المناقشات في أول شهر بدأت اركز على الهواية واكتشفت لي اكثر من هوايه وجعلت للاسبوع كل يوم هوايه من هذه (تصوير، رسم، طي ورق، طبخ) بالاضاقة البستنه التي احببتها ولكن لم امارسها سوى مرتين او ثلاثة..

كذلك بدأت افهم أن ما أفعله هو بناء العادات الخيرة لتحل محل العادات السيئة وباختصار شديد بناء العادة يرتكز على القول: «**أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل**».

يعني اذا اردت ان ابني عادة القراءة قبل النوم فابدأ بصفحه يوميا الى أن تبني العادة، وبعد شهر يمكن أن ازيد الكمية وتصبح القراءة مبرمج وقتها في عقلي اول ما يأتي وقتها اجد منبه داخلي اشتغل وحان وقت القراءة !

❇ في الشهر الثالث مررت بمرحلة فتور في بدايته فتور في الصلاة تحديدا فتوجهت للصوم والذكر والحمد لله وكنت امر في مرحلة ضغوط دراسية التي كانت من قبل سبب في هروبي للادمان، وهذه المره كانت ضغوط قاسيه بمثابة اختبار والله الواحد هو من اعطاني القوة لأكمل ونصرني فانتصرت وعدّت المرحله فقط بحول الله وقوته..

❇ في الشهر الرابع وكان يصادف شهر شعبان ❤ حبيب القلب مضى هذا الشهر بمعية الله،، الله الذي قد منع عني القيام والصلاة والصيام بسبب

ذنوبي، في شعبان اعانني واعطاني من القوة وسهّل علي الصيام والقيام واجرى لساني بذكره فكانت تلك من احلى الايام التي عشتها حتى يومنا هذا.

❋ في الشـهر الخامس شـهر رمضان 💚 مهجت قلبي والضيف الكريم، وإكرام الكريم واجب، هذا الشهر لطالما احببته ولكن في اخر سنوات لم أوفق في الطاعـة فيـه وكان من قبل يمـر كغيره من الشـهور، في رمضان هذه السنه اشـتركت في مسابقة واعي، وكان عنوان هذا الشـهر التغيير، عنوان لطالما مر علينـا ولكـن هذا هو التغيير الحـق، أن تعمل من اجـل أن تتغير، وجدت في المنافسـه فرصـه للتغيير وبدوت اتـوق للتنافس (الذي كنـت من قبل بسبب الادمـان لا أكثـرت له - لا اتنافس مع احد فأنا لسـت في مستوى المنافسه - هذه فكرتي عندما كنت مدمنه)

❋ اليـوم هو ال٢٧ رمضان ١٤٤٠ اشـعر بالفخر الحقيقـي بنفسي، اجل فعلتهـا، انـا التي خلال السنـوات التي مضت لم انضبط عـلى اي خطه لأكثر مـن اسبوع، هـذه المسابقه بدايـة التغيير مـن الداخل، صحيـح أنني اخدت خطـوه التغيير من بدايـة السنه وكان جروب واعي عـلى تلجرام، والاحكام الشرعيـه بتحريم العادة السيئة والاستمنـاء، وكتاب كسر الدائرة، هم الذين جعلهـم الله جل في علاه سببـا في هدايتي، لكن مسابقة واعي الرمضانيه هذا العام كانت هي القفزة التى اردت ان اثبت بها لنفسي وعقلي أن التغيير ممكن والانضباط ممكن وانه يمكننا فعلها.

جزا الله واعي خيرا عن هذه الفكره النيرة والجهود المثمرة.

❋ حقائق حول الطريق:

في خـلال اول شـهر كانت الافكار مكثفة ولكن مع الشـهر الثاني بدإت تخف وتتباعد وبدأت تقاوم مقاومة المنتهي وتأتي في الاحلام ثم بعد ذلك في اخر شهرين بدأت متباعده جدا،،

الحلـول مـع الافكـار والتخيـلات هـو قطعهـا واستخـدام اي وسيلـه ينصحـك مشرفـك او زملائك في التعافي بها،، استخـدم اي شيء وكل شيء - عدا السلوك القديم- للتخلص منها

❋ عادتي التي اكتسبتها:

الرياضة

الماء الكافئ

اكتسبت هوايات

الاذكار صباح ومساء والذكر عند الفراغ او حتى عند الاشتغال

القيام والورد

❋ ركزت منذ الشـهر الثالث على التخلص من سلوك سيء اخر وماضية فيه على الرغم من صعوبة الطريق..

ابـدأ... فالله لا يهدي مـن اضل نفسه، وأصرّ على الذنـب... ابدأ وأقبل يُقبل الله عليك.

بعد إدمان دام ٥ سنوات:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليوم أكملت ٩٠ يوما منذ أن قررت التعافي،مرت الرحلة سريعا ولكني تعلمت الكثير

بـدأت مـع الإباحية منذ أكثـر من ٥ سنـوات تقريبا وحاولـت كثيرا أن أتركها وباءت محاولاتي بالفشل 💔

لأن طريقـي لم يكن واضحا وكنت شـديدة التركيز عـلى أنني أتركها ولم أهتـم بجوانب حيـاتي الأخرى،ولكني هـذه السنة وجـدت واعي وأخذت يومـين في التفكـير هـل أبـدأ معهـم أم لا،وبـدأت وأرسلـت رسالتـي في يوم١/ ٣/ ٢٠١٩.

بدأت بكل حماس أولا لوحدي وقرأت كل الدورات في يومين فأصبحت لدي فكـرة عامة عن التعافي..وبدأت ارسـال التقارير في ٥/ ٣/ ٢٠١٩ لأني كنت خائفة من أن يعلم أحد بهذا الموضوع.

وضعـت جدولا طويلا وبدأت في التنفيـذ والرياضة والهواية واكتساب عادات جديدة ونجحت حتى يوم١٨/ ٣/ ٢٠١٩ زليت وحزنت جدا ولكن قـررت أن أكمل ما بدأت فكتبت يوميـاتي وعرفت السبب وهنا ارتحت جدا لانني عرفت اسبابي ودوافعي أخذت وقتها في تحديد كل احساس صغير أو كبير في أسباب الذلة وتعلمت منها جدا:

❋ أول شيء قطع الأفكار وتحويلها لأفكار أخرى مهما كانت المهم أن أخرج من هذه الدائرة.

❋ أن أراقب نفسي جدا وماذا أفعل وآكل واذا وجدت تقصير اجتهد في الدعاء بأن يسلمني الله واجلس مع الناس.

✴ أهم مافي التعافي:

❋ الاستعانة بالله والدعاء واللجوء لله لأنه لاحول لنا ولاقوة💜

❋ الرجوع للنفس ومحاولة فهم نفسي بصورة أعمق لأستطيع ترويضها وتدريبها 💪❤️بفضل الله

❋ لأننا عندما نفهم أنفسنا نكون على علم بأن التصرفات اللاإرادية التي لا نحبها في أنفسنا لها أسباب ونحاول أن نقتلع الأسباب من جذورها في أنفسنا❤️

✴ فهم العالم بصورة أكبر وأوضح وأننا لسنا الأسوء وكل أحد الله يبتليه بذنوب ومن الناس من يبتليه الله بنعم كبيرة وأن هذا هو الإختبار أن يعرف الله هل نستسلم أم نكون صادقين في السير إلى الله.

✴ أن نعذر الناس ونعذر تصرفاتهم فنحن لا نعلم بما يمرون به.

✴ أن أعلم أنني مهما كنت فإن الله سيقبلني طالما اجتهدت في السير إليه

✴ فهمت كيفية عمل عقلي الواعي واللاواعي

وأنا جدا فخورة بنفسي الحمدلله والشكر له وحده وأشعر أنني سأكون أفضل في المستقبل في التحكم بأفكاري

فأنـا أظن أن اليوم بدأت رحلة التعافي الحقيقيـة لأنني أصبحت #واعية بصورة أكبر بنفسي

شكرا مشرفات واعي الجميلات

والحمدلله أولا وآخرا واللهم ثبات

🤗برعاية🤗 #الصديق_واعي 😍💪

كأن الواحد كان غرقان وهلأ استنشق الهواء:

«عدد أيام التعافي ١٠٠ يوم والحمد لله ولو بشوفها قليل الوصول للهدف بيبتـدي بخطوة هـدفي الوصول إلى ما يـرضي الله طبعا المعصيـة بتقتل القلب وتخليك عايش سواد ودايما مكتئب ودايما مش عوفاق مع نفسك تخليك تهجر النـاس وتهجـر حالـك وتخاصمها تخليك تحـس أنك عالـة في الأرض وعالة عنفسـك كل ده لأنك بترتكب معاصي تبعدك عـن ربك يلي بيحبك أنا كنت كده بس لبيحب رضا ربنا لازم يجاهد ليوصل سميت بسم الله وخليت عندي أهـداف صغيرة حتوصلني للهدف الرئيسي الابتعاد عن هذه المعصية بيحتاج تغيـير في يومـي أنا بدل المعصيـة الواحدة دخلت عـادات جديدة وضفتها إلي يومي بل مش صارت عادات أصبحت أسلوب في حياتي من:

* قراءة القرءان وتفسيره وحفظ المستطاع منه في يومي
* ممارسة الرياضة في البيت والالتحاق بنادي الجيم
* حفظ الأدعية كل يوم دعاء
* شرب الماء بقدر كاف والأكل الصحي والنوم المبكر
* تعلم اللغة الإنجليزية
* تعلم فن الحلويات
* تعلم التصميم.....الخ

يااه كأن الواحد كان غرقان وهلأ استنشق الهواء مش صعب التغير ولا مد بيقول تعبان وبدرس أو بشتغل ومفيش وقت كيف أغير مثل ما لقيت وقت لتعصي الله حتلاقي وقت لترضيه التغيير ده خلق فيني بنت ثانية غير الأولى لكنت بعرفها بنت 💪 نفسية همتها عالية ومتعرفش كلمة مش بقدر مفيش مستحيل في قاموسها مفيش يأس من حالها وحال الدنيا بنت ما عادتش الظروف بتغلبها ولا مبررها للغلط بنت بتوقف في وش الخوف في حد ذاته بنت اتنورت حياتها من جديد بنت من حديد قد لبحكي مش حوصل للذة لبتحسها وأنت بترضي ربنا وأنت بتقاوم نفسك عشان تكسب زكاة نفسك بتلاقي لذه في حتى في تعبك لأن التعب ده بتحصد حلاوته لما تلاقي التوفيق في حياتك ابتدى لما ابتديت ترضي ربنا سبحانه ربنا يوفق الجميع.

اليوم ٩٠..

لأنـك تستحقي... مـا حد مثلك يستحـق هذه الحرية والراحـة النفسية شـعور أن الحيـاة تطحنك (اعذريني على التعبير القـاسي) وأنت كمان تدخلي نفسك بدوامة ثانية من العادة والإباحية عقاب ثاني لك

كائـن لطيف مثلك يستحق الحب والسلام وأنك تعيشي بحب مستحيل تحصلي علية وأنت لسا بدوامتك الي فوق

ممكـن تتعثري.. بل أكيـد.. وراح تنهزمي مرة ومرتـين وهاي الوقعات تخليكي أقوى من قبل راح كل يوم يمضي عليكي خلال رحلتك راح تشعري بالفرق وتشـوفي كم أنت قوية حتى بحياتك العادية تصبحي أقوى تصبحي أكثر طموحا أكثر، إنجازا، أكثر هدوءا وأكثر رضا

همسات:

لو مشـاعري قبل وبعد تكتب لكتبتها لك من قلب أخت لك لا تعرفك ولكن تريد الخير بك أنا عشـت التجربة ورأيت كمية التغيير وما أريد إلا أن أقول لك (اركب معنا)

نصيحة من أخت:

لا تحـاولي تتعافي لوحدك أنا حاولت وأنا عندي قوة إرداة ما قدرت لأن الأمر بحاجة لإدارة لحـد يوجهك حد يساعدك يمد يد.العون لك.يسمعك وخاصة في مثل هذه الأمور

(الله غفور رحيم)

اقرئيها بقلبك لا بعيناك فقط هو يرى اصرارك ويريد بك.الخير مجرد توفيقك لمثل هذه الصفحات الي تساعد في التعافي خير

(الله غفور رحيم)

اقرئيها بقلبك لا بعينيك فقط هو يرى إصرارك ويريد بك.الخير مجرد توفيقك لمثل هذه الصفحات التي تساعد في التعافي خير عظيم لك وأقولها من قلبي لا تغفلي عن هذا أختيتي

حصاد الثمار:

أنا الآن أكثر التزاما وأكثر تقبلا وأكثر رضى عن نفسي مقدار الثقة بنفسي زادت الحمدلله علاقتي مع أهلي تحسنت اختصارا لدي قوة إرداة لا أعتقد أن هناك ما يستطيع أن يوقفها

الحمدلله الذي تتم بنعمة الصالحات»

كائن لطيف مثلك يستحق الحب:

«اليوم ٩٠

لأنك تستحقي... ما حد مثلك يستحق هذه الحرية والراحة النفسية شعور أن الحياة تطحنك (اعذريني على التعبير القاسي) وأنت كمان تدخلي نفسك بدوامة ثانية من العادة والإباحية عقاب ثاني لك

كائـن لطيف مثلك يستحق الحب والسلام وأنك تعيشي بحب مستحيل تحصلي علية وأنت لسا بدوامتك الي فوق

ممكـن تتعثري.. بل أكيـد.. وراح تنهزمي مرة ومرتـين وهاي الوقعات تخليكي أقوى من قبل راح كل يوم يمضي عليكي خلال رحلتك راح تشعري بالفرق وتشـوفي كم أنت قوية حتى بحياتك العادية تصبحي أقوى تصبحي أكثر طموحا أكثر، إنجازا، أكثر هدوءا وأكثر رضا

همسات:

لو مشـاعري قبل وبعد تكتب لكتبتها لك من قلب أخت لك لا تعرفك ولكن تريد الخير بك أنا عشـت التجربة ورأيت كمية التغيير وما أريد إلا أن أقول لك (اركب معنا)

نصيحة من أخت:

لا تحـاولي تتعافي لوحدك أنا حاولت وأنا عندي قوة إرداة ما قدرت لأن الأمر بحاجة لإدارة لحـد يوجهك حد يساعدك يمد يد.العون لك.يسمعك وخاصة في مثل هذه الأمور

(الله غفور رحيم)

اقرئيهـا بقلبـك لا بعيناك فقط هـو يرى اصرارك ويريـد بك.الخير مجرد توفيقك لمثل هذه الصفحات الي تساعد في التعافي خير

(الله غفور رحيم)

اقرئيها بقلبك لا بعينيك فقط هو يرى إصرارك ويريد بك.الخير مجرد توفيقك لمثل هذه الصفحات التي تساعد في التعافي خير عظيم لك وأقولها من قلبي لا تغفلي عن هذا أختيتي

حصاد الثمار:

أنا الآن أكثر التزاما وأكثر تقبلا وأكثر رضى عن نفسي مقدار الثقة بنفسي زادت الحمدلله علاقتي مع أهلي تحسنت اختصارا لدي قوة إرداة لا أعتقد أن هناك ما يستطيع أن يوقفها

الحمدلله الذي تتم بنعمة الصالحات»

ما تغيرهو «أنا»:

الصديق واعي يوصل لنا هذا التقرير من جروب التعافي على التلجرام بنات

«👤كملت سنة معاكم وعلي الرغم من الزلات والانتكاسات خلال تلك السنة ولكنها كانت أجمل وأعظم سنة في حياتي ❤️😍

كمية سعادة وراحة نفسية لا يمكن وصفها في كلمات أبدا 🙈

لم يتغير شيء في حياتي من الخارج ولكن ما تغير هو «أنا» لقد تغيرت تماما من الداخل في تفكيري ومعتقداتي، بمعني أصح لقد ولدت من جديد بشخصية جديدة وروح جديدة 💙

لقد كنت يائسة من حياتي كلها لدرجة التفكير بالانتحار 💔 ولكن الآن فقـد تحـول كل شيء من اليـأس إلي الأمل والتفـاؤل 😌💖 فالحمد لله الذي هداني لهذا وما كنت لأهتدي لولا أن هداني الله 😊

شكرا واعي لوجودكم فلولا أنتم ما كنت أنا

جوايـا حاجات كتير أوي بس فعلا مـش عارفة أعبر عن اللي جوايا 😅

بس في مقولة حلوة أوي حساها بتعبر عن حالي 👇

-صف لي كرم الله؟

-لا وصـف له، ولكنه أشـبه بأن تكون غـارق مُتيقن من الموت، فيرسل لـك نجـاة لا تخطر على بال في وقـت لا يخطر على بال ثم يُحييـك بعدها حياة لا تخطر على بال ❤️

انتم فعلا ربنا بعتكم ليا طوق نجاة بعد ما كنت خلاص استسلمت للغرق

بجد بحمد ربنا انه جمعني بيكم لانكم فعلا كنتم سبب في هداتي

الحمد لله الذي هداني لهذا وما كنت لاهتدي لولا أن هداني الله 💙

ثبتني الله وإياكم وجمعنا في جنة الفردوس اللهم آميين 😌

أحبكم في الله ❤️

#تقرير

#الصديق_واعي 😍💪»

أصبح الأمر من فضول إلى إدمان:

من رسائل بطلات واعي لجروب الفتيات

#واعي

«شكرا واعي شكرا لكم جميعا أنتم خير والخير كله الله جعلكم سببا للخروج بنا من بحر الظلومات إلى النور،كنت مدمنة على العادة السرية من سن مبكر أعرف ماهي حتى وبقيت على ذلك الحال إلى السن ٢٤ في هذا السن تعرفت على عالم الإباحية أصبح الأمر من فضول إلى إدمان أدمنت عليها سنتين في السن ٢٦ والعشرين تزوجت وهنا كانت الصدمة الكبرى لأن الأمور مختلفة تمام الإختلاف على ما كنت مدمنة عليه وهنا استحضرت المثل القائل «من استعجل الشيء قبل أوانه عوقب بحرمانه «زواجي لم يدم أكثر من ثلاث أشهر وكانت النتيجة الطلاق والله يا إخواني حياتي أصبحت بدون أي معنى فاصعب أيام عمري عشتها في هذه التجربة ولم يجبر خاطري أحد إلا الله عز وجل فكلما اقتربنا منه اقترب منا كل الخير فبفضل الله تم بفضلم إستطعت أن اتغلب على الإدمان دام سنين طويلة وقد حققت ٩٠ يوم بدون أي شيء يغضب الله عز وجل الحمد لله الحمد لله» فصحتي إلى كل من يقرأ هذا الكلام أن لا شيء مستحيل مع الله فقط عليك بحسن الضن والإرادة القوية في تخطي أي شيء يعيق طريقك في

المستقبل والله ثم والله ما حرم الله شيئا إلا رحمة للعالمين فنحن فقط من ننسى الله في منهج حياتنا وتكون النتيجة سيئة في الدنيا قبل الآخرة والعياذ بالله لذلك فباب التوبة مفتوح لكل تائب والحمد لله وأحسن رجوع الذي يجعلنا نتقدم هو الرجوع إلى الله، آسفة على الإطالة وشكراً آ واعي بدل المرة ألف واستودعكم الله الذي لا تضيع ودائعه».

التعافي يساوي الحرية التامة:

من رسائل بطلات واعي

«السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليوم تأملت في شيء رهيب حصلي من خلال التعافي، لازم لازم كل مدمن يسمعه.

التعافي يساوي الحرية التامة، عارفين ما معناها التامة، يعني كاملة كمال لا يشوبه غبار أو شعارات كاذبة. التعافي يعني الحرية التامة من أي شيء لا يستحق العبادة، والله أي شيء أي شيء أي شيء (حتى الشكولاطة لا تصير عبد ليها 😅)... ليوجهك في النهاية لعبادة الحق سبحانه وحده 😊❤️

التعافي هذا سحر عظيم ولا مصباح علاء الدين، والله من حلاوته وكم السعادة إلى يمحنها أتمناه الآن وفي هذه الأيام العظيمة لكل مدمن يريد التعافي بصدق!

تخيلـوا يلي مازالكم في بدايـة الطريق، تخيلوا كم ضعـف الإرادة والجبن والهوان إلى تواجهوه أمام الشهوة راح ينعكس بالتعافي كم عظيم من الإرادة والشـجاعة والعزيمة في كل جوانب حياتكم مش الإدمان فقط... صدقا لا تتركوا الطريق في اي مرحلة كنتم... صدقا اسمعوا كلام المجربين المحاربين من قلب المعركة.

و تذكروا كلام الإمام جلال الدين الرومي:

« ولعل ثقباً أصاب قلبك جعله الله لك عينً تبصر بها الحقيقه».

يا رب يوفقنا للدعاء والطاعة في هذه العشر الأواخر ❤❤❤

أيام التعافي: ٦ أشهر الحمد لله

#بطلة 👑

#القاع_ليس_لنا»

#تقرير

#الصديق_واعي

التعافي خلاني اكتشف شغفي للكتابة والمطالعة:

بطلة ربنا يثبتها ياااارب

#التعافي_يستحق

السلام عليكم

فوائد ترك الإباحية والعادة السيئة:

❤️علاقتي مع الله تحسنت جدا وأنا سعيدة بقراري بالإلتزام بطريق الله.

❤️علاقتي بأهلي ممتازة الآن الحمد لله، وأمي تقول أنني تغيرت كثيييرا ❤️

❤️أصبحت أعبر عن مشاعري بصدق وحرية دون خجل مع اصدقائي.

❤️حضوري الاجتماعي تحسن عن قبل بكثير.

❤️مسؤوليا في العمل راضيين الحمد لله، حتى قبل كنت متميزة في عملي وانضباطي لكن كنت أنفعل لأتفه الأسباب خاصة مع المسؤولين (كنت احتقرهم ربي يسامحني)😅.

❤️أصبحت أحب نفسي وأقدرها، وأهم شيء صرت أكرر لها الكلام الإيجابي كثيرا، مثلا أنا أحبك؛ أنت مميزة؛ كم أنت حنونة؛ أنت أعز صديقة... والله يفعل الأعاجيب هذا الكلام.

❤️قبل الإباحية كنت أعشق الأطفال وألعب معهم كثيرا وأصاحبهم ❤️لكن عندما أصبحت مدمنة ابتعدت عنهم كثيرا وفقدت ثقتي في نفسي أنني في يوم من الأيام سأنجب أطفال واربيهم تربية سليمة وفي بيئة صحية، أما اليوم الحمد لله رجعت المياه لمجاريها والقادم أفضل بإذن الله.

❤️التعافي خلاني اكتشف شغفي للكتابة والمطالعة ونويت أن ألف كتابي الأول في أيامي القادمة ان شاء الله.

❤️ عزمت بعون الله أن أكمل دراساتي العليا، بعد أن تخبطت ٣ سنوات في الإدمان وتوقفت عن تحقيق أحلامي وطموحاتي.

لمن لم يعتبر حتى الآن أو متردد في إتخاذ قرار صادق في التعافي:

الاباحية والعادة السيئة دمار شـامل، تسونامـي يجتاح كل حياتك، والله يحرمك حتى من النوم الهانىء.

للبنـات: الإباحية تجعلك تحتقرين نفسـك وتعتقدين طوال الوقت أنك أداة إشـباع فقـط، ولا كيـان ولا روح لك، ولن ترضي عـن جمالك مهما بلغ لأنك تسعين في الحقيقة وراء كمال مادي افتراضي.

اللهم نسألك الثبات والوصول إليك سالمين معافين ❤️

اليوم ١١٢ في التعافي.

#بطلة 👑

#القاع_ليس_لنا

تجارب بدون ذكر عدد الأيام

مبقتش مهتمة اعد:

💪محاربة على طريق التعافى 💪

التقريـر ده مفهوش عد ايام التعافى لانى فعليا مبقتش مهتمة اعد معرفش ده صح ولا غلط انا يمكن كل فترة براجع تاريخ اخر رقم عشـان اقدر اعرف انـا وصلت كام يـوم كل اللى كنت مركزة عليه الفترة دى هى مسابقة رمضان. ورغم الضغوط اللى كانت فى الشـهر ده على مستوى الشغل والبيت الا انى فى كل يوم كان بيبقى عندى امل انى اقفل الجدول كله واثبتى العادات الجميل اللى فيه. مقدرتش اكمل الكتاب لكن ان شاء الله هدفى اكمله بعد انتهاء الضغوط. تقنيـة التعرض ومنع الاستجابة فادتنـى جدا وحسيت بتحسن انا كنت داخلة رمضـان بمائة حاجة وستين انتصار انا حاسة ان مرور رمضان بدون الذنب ده مش ٣٠ يوم بس انا حاسة فيه اليوم ب ١٠ لان تعاملى مع الضغوط اللى كانت عنـدى كان تعامل مختلف تعامل بوعـى مفكرتش خلاله ازل او ارجع للذنب وده حسسنى اد ايه انا الحمد لله بقيت قوية واسال الله الثبات.

اخترت مشـاهدة سلسـة كليـم الله ودى كانت من الحاجات الـلى كنت ثابتة عليها وناوية اكمل باقى الاجزاء ويكمل فعلا وشوفت حلقتين من الجزء الجديد

عـادات غسـل الاسنان والصـلاة على وقتهـا والقيام مع الوتـر كل دى عادات ثبتها ومكملة عليها ان شاء الله.

باختصـار شـديد المسابقة كانت تجديـد للحافز اللى بـدات بيه مع واعى وساعدتنـى جدا اجدد نشـاطى وواصل رحلة التعافى. الشـكر لكل الفريق وكـل الناس اللى كانت بتبذل جهد فى تحضـير الجدول وارساله يوميا.. طاقة الحـب اللى بتساعدونا بيهـا بتسعدنا وبتحسسنا اننا مش لوحدنا شـكرا جدا ربنا يجعل كل ايامكم عيد وبهجة.

انا واحـدة كنت وصلت لفكـرة الانتحار وكنتم بالنسبـالى طوق النجاة والرجوع لربنا ولنفسى ولحياتى.. الشكر قليل عليكم

اسال الله ان يجازيكم بفضله وكرمه.

شكرا لواعى

وشكرا للمسابقة

😍😍😍😍

ادعولى بالثبات كتيير

لما فهمت إني مدمنة أصبح تعاملي مع الأمر مختلف:

👤السلام عليكم

أنا انضميت ل(واعي) بتاريخ ١٦/ ١٢/ ٢٠١٨

بس مبارح اللي هو تاريخ ٢/ ١/ ٢٠١٩ كانت أول مرة أتفاعل عالمجموعة. سابقًا كنت بقرأ شوي والباقي أطنشه.

واليوم تاني يوم من التفاعل الحقيقي معاهم. شاركت معاهم بالنقاش 😌

مبسوطة كتير إني بتعامل مع نفسي على إني مدمنة.

هالأمر سهّل علي التعامل مع الموضوع. سابقًا كنت معتبرة نفسي مذنبة فقط ولازم أتوب.

لكن لما فهمت إني مدمنة أصبح تعاملي مع الأمر مختلف، عرفت إنو الأمر تحدي نفسي وجسدي وفكري، وإنو الدين لحاله مش هو الحل. لازم أشتغل برضه على أفكاري بالاستعانة بالله طبعًا.

آخر انتكاسة كانت أواخر شهر نوفمبر

لكني قررت أبدأ العد من أول يوم في سنة ٢٠١٩.

مبسوطة جدًا إنو ربنا هداني بالصدفة لواعي.

مش متذكرة الحقيقة ايمتا عرفت عن واعي لكن أعتقد السنة الماضية مش عارفة كيف استدليت صدفة على صفحتهم عالفيسبوك. بعتلهم رسالة إني حابة أنضم، والشهور عدت ولا فتحو رسالتي.

بعد آخر انتكاسة كنت صدفة بقلب برسائل المسنجر ومريت على رسالتي لواعي. تذكرتهم.. وعملت بحث على جوجل لحد ما لقيت موقعهم ومنه وصلت لقناة التلجرام.

الحمد لله.. عمري ما حقدر أوصف شعور إني حاسة نفسي وقعت على كنز. ربنا رضي عني لما هداني لقناة واعي.

وحاسة إني بدون مجموعة التعافي ممكن أوقع لإني حكون مع أفكاري ومشاعري لحالي.

الحمد لله.

لحد امتي هفضل كده:

بالوقت الي انا زليت فيه وكنت بقول جوايا لحد امتي هفضل كده، وبرغم لحظة ندمي من الزلة والمي كان في نيتي اني هتوب تاني وهكمل ومش هيأس مهما حصل وفجأة سمعت في الراديو الايه دي: يريد الله ان يتوب عليكم ويريد الذين يتبعون الشهوات ان تميلوا ميلا عظيما ان الله يغفر الذنوب جميعا.

قلت ربنا بيناديني دي اكيد رسالة من ربنا ليا، برغم زلاتي وذنوبي ربنا بيناديني اكيد ربنا بيحبني عشان كده بيناديني وانا مينفعش اعصيه بالذنب ده وهو عايز يتوب عليا وهو قادر انه يتوب عليا بس انا انويها بجد وبقلب واثق انه هيتعافي باذن الله، ربنا بيحبني وانا لازم اكون قد الحب ده انا كمان هتعلم احب ربنا اكتر هتعلم احبه صح هتعلم احبه بجد، وعشان كده انا باخد العهد ده علي نفسي قدام الجميع هنا وربنا شاهد عليا، من اليوم هيكون اول

انتصاراتي باذن الله وهيكون اخر هزائمي باذن الله وهتم ال٩٠ يوم بدون ذلة واحدة حتي، مينفعش ابقي بحب ربنا واعصيه بذنب كبير زي ده، اكيد حب ربنا اكبر من الشـهوة، حب ربنا اكبر من نظرة حرام، حب ربنا اكبر من عادة سيئة، حب ربنا يستاهل نجاهد نفسنا عشانه ومنضعفش لان حبنا ليه هو الي يقوينا، باذن الله انتظـروني هكون بطلة في يوم ٢/ ٤/ ٢٠١٩، وهكتب جمب اسمـي رقم انتصاراتي بحيث تشـجعني اكتر ويكون انتصـاري واضح قدام عيني.. الله المستعان💪❤️

#الجنة_غايتي

#حلم_ال٩٠_يوم

#بطلة_باذن_الله

#لا_هزيمة_بعد_اليوم

#عقدت_العزم_علي_التوبة

#انتصارات_لا_هزائم

#حب_الله_اكبر_من_ان_ازل_او_انتكس

ادخل واقرأ كلام واعي:

👤عاوزة أقول انى بحب فريق «حرر نفسك» والقائمات عليه.. وممنونة لهم وفريق واعي كله

اول لمـا عرفتهـم مكنتـش حاسه بالحـب ده.. بس مع الوقـت حسيت ؛ أظـن الأمر راجع للاهتمام اللى بشـوفه منهـم.. إحساسك انك مش لوحدك وإن فى نـاس حاسه بيك ومتقبلاك وسطهم وبيشـجعوك انك تبقى أفضل.. وملهمش مصلحة فى اى حاجة غير انك تبقى كويس..

بقيت لما اكون مضايقة أو حاسه انى عاوزة اتفرج على اى فيديو.. أو حتى فاضية ومليش مزاج اعمل حاجة ادخل واقرأ كلام واعي وكلام البنات على فريـق «حرر نفسك».. حتـى لو الكلام ظاهره أن بسيـط بس بيلمس حاجة جواك..

والبنـات المجاهدات رغم الوجـع والألم والتوهان أوقات لسه بيبتسموا وبيحاولـوا يحفـروا ليهـم مكـان وسـط النـاس ويقولـوا «احنـا هنـا.. احنا موجودين.. احنا لسه بشر»

شكرا فريق واعي.. وفريق حرر نفسك

شـكرا على مجهودكـم الكبير.. وشـكرا على كل بسمة كنـت السبب انها ترسم على وجوهنا.. وشكرا انكم زرعتم بذرة الأمل جوانا

جزاكـم الله عنّـا خير الجـزاء ورفع قدركـم فى الدارين وسـدد على الحق خُطاكم

أعان الله المجاهدين وثبتهم على الحق وهداهم لما يحب..

دى مرض اقوى من السرطان:

👤انا كنت مدمنه إباحية من ٦ سنين تقريبا مكنتش مدمنه بالمعنى الحرفي كانت في البداية حاجة بسيطة جدا ممكن صورة او اتنين في السنه ولكن خطوات الشيطان بدأت تقرب أكتر وكل فترة تزيد عن الأول لكن السنه دى كان بطريقة مش طبيعية والفترة الأخيرة دى كنت ممكن بدأت اسمع افلام بالساعات وللاسف دى كان اكبر مصيبة في حياتى كلها لانى كنت فى ٣ ثانوى وادمرت كليا كنت متفوقة جداا ولو الاباحية مكنتش موجودة في حياتى انا كان ممكن اول لهدفي واجيب في الثانوية طب. دى حاجة مش صعب عليا ولكن انا كنت فعلا مريضة إباحية. الاباحية دى مش حاجة بسيطة ولا سهلة دى مرض اقوى من السرطان. انا عرفت واعى ودخلت هنا من سنه تقريبا يعنى بداية ٣ ثانوية وبسبب المذاكرة الكتير والضغط النفسي مكنتش ملتزمة في التعافي وللاسف ملتزمتش ابداا بدروس التعافي ودى المشكلة الكبري في انى استمريت وكنت دائما بستسلم ل إحساسي انى عايزة اتفرج ع حاجة حتى لو فى دقيقة واحدة. وكانت اخر مرة ليا من ٥ ايام..لان النهاردة اليوم الخامس في التعافي عرفت مشكلتى مع التعافي وهي أن ملتزمتش بدروس التعافي بدأت اسمع دروس التعافي وقربت أخلص السلسلة الأولى.و حاسه لأول مرة انى هوصل وانى مستحيل استلم تانى

لأي احساس داخل...تعبت جداا آخر منه ودخلت في بكاء كبيرة جدا لدرجة أنى اغمي عليا من كتر البكاء ووقتها قررت انى مش هفضل كدا طول عمرى وانى لازم أعالج نفسي انا اللى هوصل بربنا وبنفسي وب واعى

انا دلوقتى بعد القرار العظيم انى خلاص مستحيل ارجع تانى لو هموت حاسه براحة نفسيه وبحب ربنا ليا وحاسه قد ايه انا بحب ربنا وهعمل أي حاجة عشان ربنا وعشان يرضى عنا انا خلاص مش عايزة أي حاجة من الدنيا غير رضا ربنا وعارفه انى ربنا هيعوض خير في سنين عمري اللى ضاعت في الاباحية وفي حلم الدكتورة اللى كنت بحلم بيه وأن شاء الله ربنا هيختار الخير في كلية كويس وفحياة احسن من كدا بكتير.

انا مستحيل ارجع تانى

انا أقوي من الشيطان والذنوب

انا اقوى من الاباحية

انا اقوى من نفسي

انا بطلة الجنة

انا بطلة واعي 💪💪

اليوم احتفلت بشيئين عظيمين:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليوم احتفلت بشيئين عظيمين

❤️حلول شهر رمضان وأنا تائبة ومتعافية الحمد لله ❤️

❤️اما الثانية فلم أتخيل نفسي أنني أعطاه بهذا اليسر والتوفيق؛ لقد لبست اليوم الحجاب الشرعي، لباس العفة والطهارة والهوية الإسلامية بكرم من الله ومنه ❤️

سبحان الله قذف الله في قلبي حب كل شيء يقربني إليه وكره اليا المعصية التي كنت لا استطيع العيش من دونها ❤️

ربنا كريم قريب مجيب دعوة المضطرين ❤️

يا رب تب علينا ووفقنا لعبادتك حق العبادة وأعتق رقابنا من النار واكتبنا من اهل الفردوس الأعلى، رفقاء لحبيبك في الجنة ﷺ 💜💙💚💛

دعواتكم لنا بالثبات ❤️❤️❤️

اتحسنت من ناحيه العاده انا كنت بعملها بتكرار مش طبيعي:

👤😊السلام عليكم😊

اتحسنت من ناحيه العاده انا كنت بعملها بتكرار مش طبيعي في اليوم دلوقتي بقيت أحسن عشان علي الاقل لما بقع بقوم بسرعة مش زي زمان

كنت أقع أفضل بالأسبوع والاثنين مصممه علي المعصية

وسبب إني بقوم بسرعه إني بفضفض مع البنات اللي علي جروب التعافي همه لما بقع بيشجعوني بسرعه أقوم...بحبهم اوووووي بجد أجدع صحبة وأكبر حافز ليا الحمد لله رزق من الله عز وجل❤️❤️❤️❤️❤️❤️

ومن الحجات اللي شيفاها فعاله مع رحلتي للمحاوله للتعافي هي أولا القرب من الله وثانيا الرياضه أول ما تيجي نفسك تقولك قومي اعملي كده قولي حاضر يا نفسي وقومي العبي رياضه😅😅😅

شكراااا💪💪💪

ان شاء الله في تحسن يوم بعد يوم انا متفائلة💪💪💪💪

لم اصل للاعداد الكبيرة بعد لكن وصلت لتربية ذاتي:

صباحكم جنة...تقريبا من اكبر المشكلات اللي بتساعد على عمل معصية السر هذه وجودك في مكان وانت جالس لوحدك

وطبعا الحل هو انك لاتجلس لوحدك ابدااا...

لكن صراحةً انا ارى حل أقوى من هذا الحل وهو ان اجلس في هذه الغرفة وحدي واتحدى ذاتي لكن لا اجلس انا والفراغ...بل يكون عندي جدول مليء بالمهام الكثيرة مذاكرة او قرآن حفظ او مراجعه او قراءة ورد او كتاب او لعب رياضةاو تعلم اي شيء...المهم لانترك للفراغ والشيطان علينا سبيلا

تجربتي 👇👇

لم اصل للاعداد الكبيرة بعد

لكن وصلت لتربية ذاتي من جديد كما لو كنت طفلة..وكيف هذا؟!.

من أول يوم قرأت فيه منشورات كل جروبات التعافي وعرفت المشكلة وحلولها بدأت واستعنت بالله وكل شيء ف الجدول وضع الله به النور في قلبي من جديد من الحصون الاربعة

كنت اخاف من الجلوس ف الغرفة وحدي

لكن لما بدأت رحلة التعافي...بدأت احب الجلوس وحدي بالقصد.... وفعلا أضفت أشياء من عندي احبها للتقرير الذي انزله في الجروب يوميا وبدأ الوقت ينشغل عندي اللهم لك الحمد....وطبعا لما كان الشيطان يجيني ولو بفكرة واحدة عن معاصي السر هذه.....كنت أقف وقفة مع نفسي واتحدث مع الشيطان😅😁

واقول له تفتكر انك هتوقعني زي زمان

لاااااااا يامرجوم لن تستطيع اغوائي بعد اليوم تعرف لماذا..عشان انا بحب نفسي اووي ومش مستعدة ارميها جهنم معاك....وكمان انا قاعدة ف ملك ربي ازاي اعصيه ف ملكه انت عبيط

كمان انا بكره المعاصي كلها خلاص وتبت اليه..ومش هيكون عندي ولازلة لغاية آخر عمري

مش لغاية ال٩٠ يوم بس ولاسنة حتى

صدقـوني ياجماعـة ماتحطـوش ف دماغكـم ان فيه حرب عـلى الاباحية وبس

لاااا بـل اقيموا حربا قوية جداااا على كل معـاصي حياتنا ونحارب ذاتنا اللي بتستسلم مع اول نداء من الشيطان

وف الحرب دي مش هتكون لوحدك والله

انت بس هيكون معاك اكبر قوة تحكم الارض

وهو الله الايكفيك ذلك فسيكفيكهم الله

ومعـك حصونك اليومية...الجـدول اللي فريق واعي عامله لينا بجد ليه سحر قوي على القلوب والنفوس لما بنعتاد عليه

وضعوا هذه الآية نصب أعينكم

«يستخفـون مـن النـاس ولايستخفـون مـن الله وهـو معهـم إذ يُبيتـون مالايرضى من القول»

الحياء دا صفة جميلة لازم كلنا رجال ونساء نتصف بيها وخصوصا الحياء مع الله

قرأت في صفات النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان أشد حياءً من العذراء في خدرها ❤❤

الشيطان عنده خطط كتير واكبر فكرة مسيطرة عليه

انه كده كده داخل جهنم مافيش مفر

ف قال لربنا فبعزتك لأغوينهم أجمعين إلا عبادك منهم المخلصين....

ربنا قال إن عبادي ليس لك عليهم سلطان إلا من اتبعك من الغاوين

الشيطان مش عايز يدخل جهنم لوحده عايز ياخدنا معاه مش عايز حد ينعم بالجنة لان هو مش هينعم بيها

ربنا قال وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله من الشيطان الرجيم

اما تجيلك فكرة وحشة عن معصية استعذ بالله منه وامنع الاسترسال مع الشيطان

والله المستعان

انتم ابطال

#بطلة_مستقبلية

كلنا نهفو لحياه جديده:

حياه_جديده!!!!!

كلنا نهفو لحياه جديده، عايزين نطلع من الإنسان اللي جوانا، ونكون الشخص اللي عايزينه بجد...

عايزه أكون شخص كويس جدا، مابيتفرجش على أشياء مخجله،

مابيعملش حاجات مخزيه، تجعله يشعر بالعار من نفسه، غاض لبصره، حتى لو فيلم عـادي او حتى برنامج، محافظ على صلواته وورده القرآنى وأذكاره، لا يغضب، متحكم في إرادته وقرارته،.....

الـلي عايزه أقوله، انى كنت في يوم عايزه أحقق كل ده (ببلاش) ماكنتش عايزه ادفع ثمن قصاد تحقيقه (و كان تفكيري ساعتها، إنه يكفي ان انا فكرت بطريقه صح! ألا تكفي نيتي الصالحه؟ !!)

مبـدأ القـرارات (اللي مش بتتنفـذ أساسا) والعهود (التـى تنكث بعدها بساعات!) أسوء شيء عملته، ببساطه، محى ثقتي بنفسي💔...

طـول الوقت كنت بقول لنفسي عمري ما اخدت قرار ونفذته، عاهدت ربنا كتير على حاجات ونكثت العهد،،

ليه كل ده؟!

مـش تعبـت، مش جاهدت نفـسي، ولا حاربـت شـيطاني، بالعكس ده هو اللي اتغلب عليا،، عايشـه من غير مبـدأ ولا أساس لحياتي، جربت اتعافى قبـل كـده بنفسي وحققت ايام كثـيره وكنت بقع واقوم، بـس مكنتش بحس بلـذة المقاومه، ولا متعة النصر حتى لو ايام قليلة او كثيره....كل اللي فكرت فيـه ان الايام تعدي بسرعه جداا عشـان أخلص أكبر عـدد من الايام وبكده يبقى تعافيت خلاص وبقيت انسان جديد، الشعور الوحيد اللي كان مسيطر عليا هو

#الغضب

انا ليه كده! اشمعنا انا! ده مش ذنبي ده كله م الظروف اللي هيئت كل حاجه عشان اكون مدمن ابشع إدمان في العالم

ربنا اختارني مابين الناس دي كلها عشان يبتلينى بهذا البلاء الشنيع! مع انه مش ذنبي !!

طبعا وضعت كل الأسباب اللي خلتنى اكون مدمنه، وانها كانت خارجه عن اراداتي وده كان صحيح بالفعل، واهمها مرحله الطفوله والمراهقة، اشنع ما مريت به في حياتي....

لكن خلاص انا واعيه دلوقتى وعارفه انا بعمل ايه، بس مش قادره اتحكم بنفسي، الإباحية حولتنى لشخص معدوووم الاراده،،

بعد أيام تعب كثيره جدا جدا، ربنا هداني لجروب التعافي هناع التلجرام، فكرة ان معاك صحبه تساعدك وتقويك في حد ذاتها رائعه،

مش انا الوحيد المبتلى، كلنا كده، وبيختلف البلاء من شخص التاني، كلنا هنا بنقاوم عشان نكون أفضل❤️، لو حد وقع التاني يشجعه انه يقوم تاني وتالت وعاشر ومليون،، اصل الجنه طريقها مش سهل.

الاسابيع اللي كنت بقضيها من غير اباحيه، مش حسيت بلذتها كانت بدون عادات جديده وبدون قراءة وعادات صحيه ودينيه وده اللي كان بيخلينى اقع كتير

لكن هنا وبدون مبالغه من اول يوم وانا حسيت ان هي دي البدايه بجد، هو ده بداية طريقي 😀✊

لأنى كنت بتخنق كل لحظه وربي:

السلام عليكم

جديده معاكم هنا اسأل الله العافية لي ولكم😍❤️

الحمد لله اني وجدت فرصه أتكلم واطلع كل اللي جوابا، لأنى كنت بتخنق كل لحظه وربي... جربت مع نفسي كتير لأتعافى من هذا البلاء، لكن وقعت وكتير، والسبب الرئيسي انى كنت لوحدي،،، زي ال مرتدي زي الحرب وصمم انه يخوض معركه وجيش كامل لوحده......مش ببالغ والله، بس ده شعوري بجد،، حاسه انكم هتدونى طاقه كبيره طالما احنا مع بعض بإذن الله💪💪😃 وطالما رغبتى صادقه ولله الحمد إنى اتعافي، وارجع طبيعيه من جديد،، ومحسش بعد كده اني ضعيفه اوي، ومعنديش اراده

شايفه ان دي هتكون نقطه تحول في حياتى للأفضل وللأقوى ✊😁

انتم سبب كبير من اسباب قوتى الآن،،، عارفين الجهاد ايام الرسول صلى الله عليه وسلم والحروب اللي خاضها والصحابه والمجهاده،، من غير مبالغه برضوه،، احنا كده فعلا احنا زيهم، هما بيجهدوا في سبيل الله وبيحابوا اعداء الدين

و احنـا كذلـك بنجاهد نفسنا في سبيل رضـاه الله عز وجل، في سبيل اننا نترك اقبح المعاصي،،و كل واحده فينا بمثابة قوه وتشجيع للأخرى 😀

و نهاية...

(نحـن لسنا سيئات)، احنا نـاس كويسين اوي من جوانا وده الدليل اننا نسعى بصدق للتعافي لترك الشهوات والذنوب..

ويوما ما سأقول لم يكن الامر سهلا ولكنني فعلتها :

كان العيد سيصبح عيدين ولكن لم افي بوعدي.

كـان سيكـون اليوم ٩٠ ولكن ما زال هنـاك فرصة اخيرة وهي ان يكون نصـف المـدة ٤٥ يـوم فقط ولكن سيحـدث ذلك لو بـدأت الآن وبدون اي هفوات نهائي

و لكن يوجد أمر اهم من ذلك بكثير وهي اني بعد ثلاثة أشـهر من الآن سأكمل سنة

فيالـه من شـعور عندما اكمل عام كامـل وانا لم استطـع ان اصل لل ٩٠ يومـا، حقا لو حدث ذلـك سأحطم بمعنى الكلمة، لذلـك لابد بإذن الله أن تكون ال ٩٠يوما القادمة هي رحلة كفاحي بإذن الله

و لكنـي يجـب أن أكـون صادقة فكم من مـرة اخدت عهـودا كثيرة على نفـسي مثـل ذلـك وفي النهايـة لم أفعل شيء اتمني مـن كل قلبي لـو كان تلك

المـرة الامر حقا ولكنه لا يحـدث شيء بالتمني ولذلك سأبدأ العمل من الآن سألتـزم بالجدول قـدر استطاعي ولا بد من سـماع دروس التعافي وتطبيق ما بها من نصائح

و يوما ما سأقول لم يكن الامر سهلا ولكنني فعلتها 💪😌

سقطت بعد ٢٦٠ يوم:

السلام عليكم ورحمه الله وبركاته.

بيقابلنا في يومنا رسائل كتير من ربنا لعلنا نتذكر او نخشي وبنتجاهلها

...❤️.... اتمني يكون مفيد وخرجت منه بفوائد

انا قررت من سنتين اني هتعافي من الاباحيه وبدأت القرار وكنت ملزمه ان حتـي لـو انا قاعـده لوحدي اني مش هفتـح اباحيه.. وفعـلا تعافيت سنه كامله وجيت ع اخر السنه بدل ما احتفل بإنجازي لقتني وقعت مره للاسف للاسـف.. عملت نفـسي ان ده محصلش من كتر الصدمه.. قومت علي رجلي تـاني وتعافيت ٢٦٠ يـوم اهو بفضل الله بس للاسف فتحـت اليوتيوب مره واتفرجت ووقعت حقيقي كنت مقهوره جدااا

... بس وبعدين وقفت ع رجلي تاني

وبـدات اخـد دورات وكورسات وارسـم والون واقـراا.. حتي لو فيه نقطـه سودا في السنه انا لازم ابيضهـا وامسحها من حياتي كأنها لم تكن... ان الحسنات يذهبن السيئات.. يذهبها وتتبدل حسنات ما ارحمك يا الله...

١ اول حاجه تخرج منها من كلامي ان متتغرش بالايام الكتير لازم تكون محصن نفسك كويس جدا ومعاك حصون زي الذكر والدعاء والصلاه والصيام

٢ حاجه بدات استخدم وسائل تساعدني ع التعافي غير سماع الدروس ان الواحد يوعظ نفسه ويتعلم التحكم بالذات والتحكم في المشاعر... والتعامل مع الافكار... لازم تفهم نفسك انت الوحيد اللي تقرر انك تساعد نفسك.. انت اللي هتقرر تعافر وتتعافي وتقاوم وتقاوم لحد الجنه ❤❤❤

انا لو غلطت اقول كلمه طيبه.. لو مغضتش بصري اطلع صدقه...

مصلتش الفجر وراح عليا هقوم اصلي الصبح مع ضحي مع توبه واستغفار

اتبع اني ازاحم سيئاتي بحسنات لعلها تكون المنجيه... لعله يكون ميزاني يحتاج الي حسنه واحده عشات ادخل الجنه.. الحسنه دي ممكن تكون كلمه طيبه جهاد وصلاه وصيام ودعاء واستعانه بالله

خد بالك كويس جداا من الكلام اللي جاي ده.. خد مني وقت وبحث فياريت اللي يقرا يدعيلي برضاه والجنه وبالتعافي

الشيطان بيقول الكلام ده لربنا – عز شأنه-:

﴿ قَالَ فَبِمَآ أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَٰطَكَ ٱلْمُسْتَقِيمَ ﴿١٦﴾ ثُمَّ لَآتِيَنَّهُم مِّنۢ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَٰنِهِمْ وَعَن شَمَآئِلِهِمْ ۖ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَٰكِرِينَ ﴾

[الأعراف:١٦، ١٧] يعني الشيطان عايز يزهدنا في الاخره ويرغبنا في الدنيا وكمان منشكرش ربنا سبحانه وتعالى 💔.

من اكبر اهداف الشيطان مش بس انه بيشجعك ويبحلي ليك الذنب لا دا بييأسك من رحمه ربنا بعد الذنب...وانه يقطع الطريق بين العبد وربه لدرجه ان الشيطان قال لربنا: وعزتك يا رب لا أبرح أغوي عبادك ما دامت أرواحهم في أجسادهم، فقال الرب: وعزتي وجلالي لا أزال أغفر لهم ما استغفروني

فمتستلمش ابدا لشيطان اليأس واعرف ان

«**لا يَمَلُّ الله حتى تملوا**» فلازم نرجع لربنا ونقوم ونرجع لربنا قبل فوات الاوان

مش بس كده ده بعد ما عشت حياتك وانت تتبعه هيجي يوم القيامه هيكلم اهل النار وهيقول:

﴿وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيۡكُم مِّن سُلۡطَٰنٍ إِلَّآ أَن دَعَوۡتُكُمۡ فَٱسۡتَجَبۡتُمۡ لِيۖ فَلَا تَلُومُونِي وَلُومُوٓاْ أَنفُسَكُمۖ مَّآ أَنَا۠ بِمُصۡرِخِكُمۡ وَمَآ أَنتُم بِمُصۡرِخِيَّۖ إِنِّي كَفَرۡتُ بِمَآ أَشۡرَكۡتُمُونِ مِن قَبۡلُۗ إِنَّ ٱلظَّٰلِمِينَ لَهُمۡ عَذَابٌ أَلِيمٞ﴾ [إبراهيم:٢٢].

يعني مش هعرف انقذكم او اغيثكم وانتو كمان مش هتعرفوا تنقذوني

لوهله كده لما حطيت نفسي مكان اهل النار عفانا الله واياكم وجعلنا الله من اهل الجنه

لقيــت مدي الخزي اللي هحس بيه... ولا تقولي صاحبك ضحك عليك وانــت عــارف انها كلها امــور فانيه وبتخلص ولا اتخنــت ولا اي حاجه مهما بلغت من وجعها..💔 ده وجع لا يضاهيه اي وجع تاني💔💔💔

.ده الــلي هــو اهم حاجه في حياتك واللي هيحدد مصيرك جنه او نار.. انا متاكده اني دي هتكون الخساره الوحيده اللي في حياه الواحد...

او المكسب الوحيد اللي الانسان هياخده..ع حسب الاخلاق والعمل💙

طيب نكمل تأمل في الحته دي..💙💙.

..ازاي اني ضيعت عمري في اتباع الشــيطان ووسوسته ومحاولته لتدمير علاقتي مع ربنا وف الاخر هو مش هيفدني بحاجه!! هقول لربنا ايه ساعتها! يــا تري هعرف اتكلم واقــول حاجه وَاصلا ربنا سبحانــه وتعالي بيّن لينا كل حاجــه في القرآن والسنه وبين لينا الشــيطان وعدواته للإنسان واحنا عارفين الصــح والغلط ومبنعملهوش!!.... يعني الشــيطان مش هيعرف اصلا ينقذ نفسه. ولا هينقذني يبقي اتبعه ليه؟ حتي لو اتبعته بسبب هوي النفس.. مش فيه توبه؟

مش فيه استغفار وتسبيح وصلاه وصيام وصدقه❤️

مش لسه فيك نفس؟

مش لسه الشمس مطلعتش من مغربها؟❤️

مـش لسـه قدامك فرصـه؟ مش ربنا قال الـلي بيتوب ربنا بيبـدل سيئاته حسنات معقول يا رب ده انا غلطت كتير اوي؟ كل ده هيبقي حسنات..

ايوه ربنا كريم ورحيم ورحمته وسعت كل شيء وانت شيء❤️

﴿ إِلَّا مَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَٰلِحًا فَأُوْلَٰٓئِكَ يُبَدِّلُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِهِمْ حَسَنَٰتٍۗ وَكَانَ ٱللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴾ [الفرقان:٧٠]💙

طيب هستني ايه؟

وانا ماليش غيره؟ هو قادر يغفر ويرحم ويعفو

أنا مُخطىءٌ أنا مُذنبٌ أنا عاصي.. هوَ راحمٌ هو غافرٌ هوَ كافي.

قابلتهنّ ثلاثةٌ بثلاثةٍ.. ولتغلبن أوصافُه أوصافي..

خلتها المتعة التي أبحث عنها

خاطرة..

لم أكن لألقاها لولا فراغي

لم أكن لأعرفها لولا فضولي

تبعتها فأوقعتني أرضى

أصبت بهستريا ضحك

خلتها المتعة التي أبحث عنها:

قلت من أنت

قالت أنا التي تغري فتغوي فتمتع وتؤلم

لم أكترث لردها

تبعتها كي أبتاعها

فباعتني قبل أن أرتع

هناك تعرفت على باعة الهوى

وضل صاحبكم وغوى

و ياليتها كانت القاضية

ظهر الدجى

هناك تهوي فيه بدون هوى

تؤلم فتألم فتظلم وتظلم وتظلم

العادة السيئة ليست أداة لاكتشاف اللذة او قناة لتفريغ الشهوة هي للضياع أقرب، باب من أبواب الرذيلة مفتاحه النظر واقفاله الفضيلة والعفة.

و لك أن تختار !

ولم اكن اتوقع انى سأصبح مدمنه لشاشه صغيره:

انـا فتـاه وحيده من عائله مدينـه الى حد ما الحمد لله بدأت مشـاورى فى الاباحيـه منـذ ان كـان عمـرى ١٥ فى الصـف الثالث الاعـدادى دخلت الى هـذا العـالم ولم اكن ادرك خطورته ولم اكن اتوقع انى سأصبح مدمنه لشاشـه صغـيره اختبـئ بها عن العـالم وانسـى ان الله يرانى كنت فى بدايـه الامر اندم واحزن وابكى والان صار كل شـئ سهل لا شعور بالذنب ولا بالندم وكأن قلبى اصبح غارقا فى المعاصى فى خلال عمرى ابتعدت عن الاباحيه لفترات طويله منها سنتين ومنها ٨ شـهور واكثر ولكـن كنت ارجع اليها مره اخرى والصاعقـه الكبرى أنـى الان اخطو عامى ال٢٣ وانـا مازلت مدمنه مرتبطه مـن سنوات واخشـى فكـره الزواج كى لا اظلم الشـخص الـذى يرانى من خيره الفتيات حياتى عباره عن جحيم مصغر وبالاخص عندما بدأت العاده السريه معى ابدا

اصبحت استحى ان ادعوا الله وان اقف امامه وانا افعل ذلك امامه فقط اصبحـت لا اقـوى عـلى الدعاء والتـضرع ولا اقوى على الصـلاه قد دمرت الاباحيه اجمل سنين عمرى اصبحت اكرهه نفسى عندما تنظر لى امى بنظراتها الحنونه وتفتخر بى كحافظه للقران وتستشهد باخلاقى فى المجالس

لا ادرى مـاذا افعل ولا ادرى الى متى سأظـل ف هذا المستنقع ولا اعلم كم سيمضى من العمر وانا امام هذه الشاشه القذره

ارجـوا منكم ان تنـشروا رسالتى وان تستمـروا فى توعيه المراهقين ومن هـم فى سنـى واصغر لكـى لا ينتهى بهم المطـاف الى ما وصلت بـه الان "الى الجحيم فى الدنيا»

فلا سعاده ولا لذه فى معصيه الله

التسامح ضروري:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

«لا تتأخـر بالصفـح عن الآخريـن فربما لايكونوا موجوديـن عندما تود الصفـح عنهـم». مهمة نقطة التسامح في حياتنا كقيمـة إنسانية تغزز الروابط وتشفي أمراض القلوب.

التسامـح ضروري أيضـا في رحلـة التعـافي، ابتـداءا مـن مسامحـة ذاتك والصفح عن الآخرين،،،، أواجه صعوبة في الأخيرة 😅 لكن الله المستعان،،، أكيد سنصل إلى بر الأمان ❤️

#بطلة 👑

هي بداية ملامح للوحتك الفنية التي لاطالما رسمتها في مخيلتك:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

قد يكون ما تكتبه من يوميات في التعافي شيء عادي أو بسيط بالنسبة لإنسان آخر.

لكن ها أنا اقول لك أن كل قطعة من *puzzle* التى تضعها في مكانها ووقتها المناسب هي بداية ملامح للوحتك الفنية التي لاطالما رسمتها في مخيلتك وانت تقتحم هذا الطريق (طريق التعافي).

أرى جزءا كبيرا من لوحتي الفنية اليوم،،، تغمرني السعادة وكلي مشاعر امتنان.

يومياتي التي كتبتها في الأيام الأولى من التعافي كانت مرهقة جداا،،، وهي تنبؤ اليوم عن بدايات مشرقة،،، الحمد لله🙏.

أكتب ثم أكتب ثم أكتب، هو طريق آمن في البحث عن ذاتك.

#بطلة 👑

المفروض نسميها كدا «أفلام الحرق»:

👤 *Porn movies* تسمية خاطئة

Burn movies تسمية صحيحة

المفروض نسميها كدا «أفلام الحرق».

لأن هو دا اللي عملته فينا 🔥🔥

حرقت إيماننا

حرقت قلوبنا

حرقت عقولنا

حرقت علاقتنا مع الناس

حرقت بداخلنا الحب والمشاعر الصادقة.. تركتنا شئ أجوف مظلم خالي من الإحساس 💔

مجرد رماد

وفي داخل الظلمة دي، بعون الله هنقوم من تحت الرماد

هنكمل الطريق.💪💪

هنستعيد أجمل لحظات حياتنا ❤️❤️

هنقاتل لآخر نفس ✊✊

﴿ وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَا ﴾ [العنكبوت:٦٩].

اليوم ال٣٠ من التعافي، وعلى الدرب أسير.

#التعافى_حياة❤️

سأنام مطمئنة البال اليوم:

👤 مازلت على الطريق ❤️

شكرا يا الله

سأنام مطمئنة البال اليوم بنية الاستقواء على استكمال طريق الجهاد غدا

الحمدلله

احساسي اني وحدة كويسة :

👤 بعدي عن الاباحية حاجة حلوة جدا جدا طبعا

احساسي اني وحدة كويسة

اني قوية

بس الخوف من الانتكاسة والترقب صعب اوي

لابـد أن تبتعدي عن الخوف باستعانتك بالله وشـحن قلبك به واشـغال نفسك والسعي دائما والنتيجة هي لله.

طوروا من أنفسكم باستمرار:

رسائلكم تفرحنا بشدة وتدعمنا لمواصلة طريقنا😌

فنفتخر بكم ❤️ حقا

فأنتم الابطال الحقيقيون✊

ثبتنا الله واياكم💪

👇👇👇

السلام عليكم

رسالة إلى فريق واعي ❤️💞💖💕

لن اخصص رسالتي اليوم بكلمات الشكر والامتنان فقط ولكن ستكون مجموعة الوصايا بجنبها.

🌟 اعتنوا بقادتكم وقدواتكم للانهم مشعل الطريق الذي يولد مشاعل أخرى تكمل المشوار.

🌟طوروا من أنفسكم باستمرار ولا ترضوا بالنجاحات البسيطة، لانكم اهل لدرجات عالمية.

🌟 تجديد النوايا لكي نثبت على الطريق.

🌟 لا يهم كم المتعافين على صفحكم بقدر ما يهم التأثير العميق الذي تتركونه في نفوس الناس.

🌟 الصـدق، الحب والاهتمام أكثـر شيء لمسته في فريقكم؛ حافظوا على هذه الخصال❤️.

انتم الوسيلة الرائعة التي سخرها الله لنا لكي نرد إليه ردا جميلا، شكري الخـاص للدكتـور محمد عبد الجواد الذي يساهم في نهضـة الأمة وتربية جيل يتمتع بالصحة الجسدية النفسية والفكرية ما تعين على ذلك.

كل الشـكر والتشـيع لفريق واعي المميز الذي يسهـر على ايصال الوعي وتقديم الدعم النفسي لكل مدمن في طريق التعافي.

شكري الخاص لمشرفيا بجروبات الفتيات الذين تحملوا تقلبات مزاجي وأحـزاني ومعاناتي وشـاركوني افراحي، شـكرا لهم بصـدق لانهم اوصلوني لعتبة الانسان الواعي الناضج.

جزاكـم الله كـل خير، وربي يبـارك لكـم في أعمارهـم واهليكم ويرضى عنكم.🙏

#بطلة 👑

في #طريق_التعافي

#تقرير

#الصديق_واعي

لقد لبست اليوم الحجاب الشرعي:

من انجازات بطلات واعي💪

اللهم لك الحمد ولك الشكر

👤السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليوم احتفلت بشيئين عظيمين

❤️حلول شهر رمضان وأنا تائبة ومتعافية الحمد لله❤️

❤️اما الثانية فلم أتخيل نفسي أنني أعطاه بهذا اليسر والتوفيق؛ لقد لبست اليوم الحجاب الشرعي، لباس العفة والطهارة والهوية الإسلامية بكرم من الله ومنه❤️

سبحان الله قذف الله في قلبي حب كل شيء يقربني إليه وكره اليا المعصية التي كنت لا استطيع العيش من دونها ❤️

ربنا كريم قريب مجيب دعوة المضطرين ❤️

يا رب تب علينا ووفقنا لعبادتك حق العبادة وأعتق رقابنا من النار واكتبنا من اهل الفردوس الأعلى، رفقاء لحبيبك في الجنة ﷺ 💜💙💚💛

دعواتكم لنا بالثبات ❤️❤️❤️

👑

#القاع_ليس_لنا

#تقرير

#الصديق_واعي

اني اعافر مهما كانت الظروف:

من بشريات بطلات التعافي💪

👤من اجمل الحاجات اللي اتعلمتها من التعافي الامل وقوة الارادة 😊💪

اني كل ما اقع اقوم واكمل تاني وان دايما فيه امل

الموضوع ده اثر فيا في كل جوانب حياتي خلي عندي عزم وارادة اني اوصل للي انا عايزاه واني اعافر مهما كانت الظروف.

انا حياتي اتغيرت جدا لما حسيت بوجود الامل وان مفيش مستحيل حتي لو الموضوع صعب، وده مش في التعافي بس ده في الحياة بصفة عامة💙

فعلا #التعافي_يستحق

#للجنة_مشتاقة

#تقرير

#الصديق_واعي

كانت تموت في اليوم ألف مرة:

#قصة_بنت من متابعات واعي تتم عاما كاملا في طريق التعافي وتحكي كيف أنقذتها والدتها من الإدمان

#طويلة_لكن_تستحق_القراءة كتبتها بنفسها

فتاة..

في السابعة عشر من عمرها..متفوقة في دراستها..كان شغفها يتمثل في القراءة..كانت تعشق قراءة كتب التنمية البشرية والروايات الاجتماعية والرومانسية وأحياناً الرعب..كانت دائما من أوائل الطلاب..كافة معلميها يتنبئون لها بمستقبل باهر..تمتعت بحب واحترام معلميها وأصدقائها دائما ولم لا؟! فهي ذات وجه حسن وأخلاق طيبة حميدة كما أنها من عائلة كريمة مرموقة..)

في شهر يوليو..من عام ٢٠١٦..كانت تستعد لسباق الثانوية العامة.. وكان لديها آمال وطموحات..

في أحد أيام هذا الشهر وبينما كانت تتصفح موقع التواصل الاجتماعي *Facebook*.. بمنتهى الصدفة دخلت علي أحد الحسابات عن طريق الخطأ.. وكانت لحظة..لحظة لا تستطيع تفسيرها ولا تدرك سرها..كل ما تعلمه عن تلك اللحظة أنها غيرت مستقبلها..بل دمرته..و قطفت ثمرة براءتها..!

عندما لمحت عيناها إحدي الكلمات..فدفعها فضولها القاتل للقراءة والتكملة.. (وكان هذا أحد الحسابات القذرة التي تنشر قصصاً غير أخلاقية..).

لم تكن تفهم شيئاً إطلاقاً..ما قرأته كان صدمة لها..لم تصدق أن هذا الجنون يحدث بالواقع..اعتقدت أن هناك معتوه ما قد قام بتأليف تلك القصص الغبية..و لكن للأسف لم تتوقف واستكملت القراءة..

استغـل شـيطانها تلـك الفرصــة..و في إحدي المـرات وبينـما كانت تقرأ في ذلـك الحساب..قـررت التجربـة..و لكن الأمر اتسع عـلي غفلة منها..في لحظة انساقت فيها لشـهوة الفضول والرؤية..فتجاوزت حدود غض البصر وفقـدت براءة عينيها ورأت مشـاهد لا تصح رؤيتها..مـرة ومرة ومرة حتي سقطت في هوة الإدمان..!!

و عندما وجـدت نفسها مكبلة بخيوط من جحيم سقطت فيه علي غفلة منها..بحثـت علي الإنترنت عن هذا الموضـوع..و أدركت أن ما تفعله يعتبر من الكبائر التي لا تغتفر..و أصبحت مستوعبة تماماً للأمر من الناحية الدينية والطبية وحتي النفسية..

قـررت التوبة..و كـل مرة كانت تبكـي وتستغفر الله عـلي ذنبها وتتعهد ألا تفعلها..ربـما نجح الأمر مرة وفشـل مرَّاتٍ حتي شـعرت بضعف إيمانها وأصابهـا الإحباط..كانت تتعذب والشـعور بالذنب يقـضي علي راحتها..و أدركـت أنها انغمست في وحل لن يتركها إلا ميتـة الروح..الأمر مخيف جدا وأنت تفقد براءة روحك شيئاً فشيئاً..!

كانـت تمـوت في اليوم ألف مـرة..و أصبحت تكـره نفسها..هل جرَّبت شـعور كره الـذات؟! أن تنظر في المرآة فلا تري إلا انعكـاس لذنب فعلته في لحظة استغلها شيطانك..كان الذنب ينهش في قلبها ولا أحد يشعر..

كافة معلميها يشتكون منها دفعة واحدة وعن انخفاض مستواها الدراسي ولم لا؟!! فذهنها تشتت وأصبحت فاقدة قدرتها علي الاستيعاب بسرعة كما أن ضعف ذاكرتها أصابها بالإحباط..فما أن تذاكر شيئاً ما حتي تصبح ناسية له..!!

تداركت والدتها لانخفاض مستواها الواضح..فساعدتها كثيرا في المذاكرة وكانت تشجعها كثيراً..لحظات كثيرة كانت تريد أن تصرخ وتبكي وتصارح أمها بكل شيءٍ ولكن خافت..خافت أن تسقط في نظر أمها كما سقطت في نظر نفسها..خافت أن تقوم بنقل الأمر لوالدها..و عندها بالتأكيد سيكون العقاب شديدا لدرجة أنها لم تستطع تصوره !!

كثيرا ما حاولت أمها أن تعرف سبب حزنها الدائم واختفاء ضحكتها التي كانت تملأ أرجاء المنزل..و لكنها كانت تتحجج دائما بالخوف من امتحاناتها..

أتت الامتحانات..و أصابها الاكتئاب الشديد..نصحتها أمها أن تؤجل الامتحانات للعام القادم..لأنها إن دخلت وهي بتلك الحالة لن تأت بمجموع يجعلها تستطيع أن تدرس المجال الذي تتمناه..و لكنها لم توافق وأصرَّت علي دخول الامتحانات..و كأنها كانت تعاقب نفسها..و اعتبرته عقاب من الله.. هي لن تستطيع أن تدرس المجال الذي تتمناه لأنها لا تستحق..! اجتازت الامتحانات كلها بمساعدة والدتها..حاولت أن تبذل أقصي ما في وسعها..

تعلـم أنها لن تأت بالمجموع الـذي تتمناه ولكن (نصف العمي..و لا العمي كله)

في شهر يوليو..من عام ٢٠١٧..انتهت من امتحانات الثانوية العامة..و مازالت في انتظار النتيجة..

ازداد اكتئابها..شـعورها بأنهـا مدمنـة ولا يوجـد لها علاج كـان يصيبها بالإحباط..شـعورها بتدهـور مستقبلهـا..و أنهـا لن تستطيـع دراسة المجال الـذي طالما كانـت تتمناه كان يزيد مـن إحباطها وفقدانها الأمـل في الحياة.. فقـدت الثقة بنفسها وصارت تبكي دائما عندما تنفرد بنفسها.. تتساءل كيف ستنتقل إلي مدينة أخري للدراسة..كيف تستطيع أن تبتعد عن أهلها وهي في ذلك الوضع الميئوس منه؟!!

بينـما كانت تجلس هي ووالدتها في أحد الأيام يتحادثون في أمور عادية.. سألتها والدتها عن سبب حزنها الدائم..فلم تجيب..سألتها ثانية وثالثة وكأنها مـصرة علي أن تحصل علي الإجابة في تلـك الليلة بالذات..فأخذت صاحبتنا تبكـي وتبكـي وتبوح !..تبوح بكل صراحة وتلقائيـة عن كل ما تعرضت له منـذ البدايـة..و حتي لحظة جلوسهما معاً!! وكأنهـا أرادت أن تخرج من تلك الدائـرة..لم تستطع التحمل وحدها..لم تستطع ! كانت تعلم أن أمها بالتأكيد ستثور ثورة عارمة وربما تقتلها ضرباً..و لم تستطع أن تتنبأ بأكثر من ذلك !!

ما إن انتهت من الحكي وهي تبكي بهيستيرية.. حتي تفاجأت بأمها تأخذها بين أحضانها وتبكي معها وتواسيها بالكلمات وتربت علي كتفيها.. في تلك اللحظة بالتحديد شعرت صاحبتنا أن أحزانها وهمومها تخرج من بين أصابع أقدامها رافعة يديها مطأطئة الرأس..

كانت معالم الصدمة واضحة جليَّة علي وجه أمِّها..! ومن تلك اللحظة تغيرت حياتها مائة وثمانين درجة !

لم تصرخ أمها بوجهها وتعاملت معها بمنتهي التعقل..أخبرتها أنها ستساعدها علي التخلص من تلك العادة نهائيا..و كل ما عليها أن تنفذ ما تمليه عليها كي لا تخبر والدها عنها أي شيء ويتصرف هو ! وهي وافقت بالطبع..أول ما فعلته أمها أن أخذت منها الهاتف..منعتها من غلق باب غرفتها..و أخبرتها أن: (مهما كانت الأسباب لا أريد أن أري الباب مغلقا أبداااا).. لم تكن تتركها تجلس وحدها أبدا..دائما كانت معها..و لأنها تعرف مدي شغف ابنتها بالقراءة..ابتاعت لها كتبا وروايات كثيرة في كافة المجالات ولكنها لم تشترِ لها رواية رومانسية واحدة..

اشتركت لها بصالة ألعاب رياضية (خاصة للبنات) قريبة من بيتهم.. وجعلتها تذهب لإحدي محفظات القرآن يومياً.. كا أنها واظبت علي إيقاظها يومياً لصلاة الفجر..كانا يصليان جماعة..)

لا ننكـر أن والدتهـا حاصرتها مـن كافة الاتجاهات..و لكن أي شـدة في العـالم لن تمنع الفتـاة أن ترتكب خطأ..إنها ليست قطة قد تحتجز في قفص بل إنها إنسانة ذات عقـل يستطيع ابتداع مئات الأكاذيب والحيل وستكون أكثر مهـارة كل يوم !! ولكن..صاحبتنا كانت لديها العزيمة والإرادة اللتان بثتهما فيها والدتها الحنون..استطاعت أن تكمل ٣٠ يوما بدون أي إباحية !! وكان في ذلك دافعا قويا لها علي الاستمرار حتي التعافي..

كما أن والدتها أخبرتها يوما أن ما قرأته أو شـاهدته علي تلك الصفحات لا يمـت للواقـع بصلة..و لم يكن إلا تمثيل حقير غرضـه فقط الإباحة ومتعة محرمة..و أن ما يحدث بالواقع أكثر رقياً واحتراماً..فيه مودة ورحمة ومشـاعر فطرية وليس مجرد شهوة حيوانية !!

دائما تتذكر أمها وهي تقول لها:ستتجاوزين كل ذلك وستكون تجربة لك تأخذين منها العبر..❤️

بـارك الله لي فيكِ يا أمي..الله يعطيـكِ الصحة والعافية ولا يحرمني منك أبدا ❤️

دائما تتساءل: ماذا لو أنني صارحت أمي بما رأيت منذ أول الأمر؟

يـااه يا أمي..كم أنا نادمة أنني لم أصارحك..!! ولكن الحمد لله علي كل شيء)..أعادت لها أمها ثقتها بنفسها والتي كانت تظن أنها فقدتها للأبد..

بالمناسبة..هي لم تنتقل إلي مدينة بعيدة للدراسة..بل جاءت نتيجة التنسيق بأن تم قبولها بإحدي الجامعات القريبة جدا لمدينتها ولم تضطر للسفر أو البعد عن أمها الحبيبة ❤️❤️ وكأن الله استجاب لدعواتها أن يتم قبولها في جامعة قريبة كي لا تبتعد عنها كي تكون رقيبة عليها.. حتي يتم التعافي علي أكمل وجه لأطول فترة ممكنة وهي قريبة منها حتي تطمئن عليها..لكم أحبك يا أمي 😍!

في شهر يوليو..من عام ٢٠١٨

اليوم..صار لها سنة كاملة..ربما تجاوزتها ببضعة أيام متعافية..و الحمد لله 💜

و الآن أريد منكم أن تدعو لصاحبتنا بالنجاح لأن نتيجتها لم تظهر بعد.. وربنا يستر 😂😂✋

الإباحية تقتل الحب في علاقاتنا:

اقرأ هذه القصة الحقيقية التي وصلتنا من شخص، وبعدها ستدرك أنه لا وجود صحي للإباحية في حياة الحب والمودة:

«شعرت دائما كما لو لم أكن جيدة بما فيه الكفاية، ثم في ذات يوم جاءتني فكرة !

ماذا لو......؟ ماذا لو أشاهد الإباحية مع زوجي؟ وهذا ما فعلته».

وما حدث هو أنني أصبحت مجرد مدمنة على الإباحية وهو كذلك، بدأت الإباحية تقتل الحب في علاقاتنا، وتدمر كامل الاحترام الذي كان لدينا لبعضنا البعض، وجعلتني إنسانة مختلفة تماما.

وذات يوم، أدركت ماذا حدث، ونحن على حد سواء أدركنا أننا بحاجة إلى المساعدة.

ما كان متعة في البداية تحول إلى شيء مؤذٍ قادر على النسف الكامل لعلاقتنا؛ لأنه زواج وليس مجرد اتصال.

لأنك صاحبة هدف مش أي بنت:

بطلة من بطلات واعي ترسل لنا هذه الكلمات الراقية وتستهدف بها كل بطلة اختارت طريق التعافي

«ليه منقعش لأنك صاحبة هدف مش أي بنت والسلام والوقوع بيضيع الوقت وبيعمل جاب بينك وبين هدفك

ليه بنتعافى لأننا فعلا شوفنا حياتنا قبل الإباحية وحياتنا بعدها وحياتنا لما عدينا أيام قبل كده ف التعافي ممكن توصل لشهر أو شهرين ووقعنا

حسينا بحلاوة الدنيا بعيدا عن الإباحية وقد ايه احنا جوانا حاجات حلوة كتير بس محتاجه تركزي أكثر وأثتر أنك تنفضي التراب اللي وقع عليها

أنتي محتاجة تبقي مفتحة عنيكي على الدنيا وبكل قوتك تقولي الحمد لله

على نعمة التعافي الحمد لله على نعمة القلب النضيف الحمد لله أني حققت جزء من أهدافي الحمد لله أني اكتشفت نفسي الحمد لله انا أسعد واحدة في الكون كله ❤️❤️❤️

صدقيني أنا حسيت بكل ده وأكتر بعد ٧٩ يوم تعافي من غير ذل لكن لما انتكست لقيت أثر وحش جدا وسريع على مستوايا الدراسي 😊

بس ساعتها عرفت قيمة التعافي أكثر وأكثر

بس المؤمن لا يستسلم أبدا أبدا أبدا

حسي بحلاوة الموقف وأنتي نايمة وكلمة الحمد لله طالعة من قلبك اليوم عدى نضيف الحمد ليك يارب وساعدني يارب على بكرة أكمل واستمر لحد ما ابقى من الذين هم أهلك وخاصتك❤️❤️❤️

وفرحي نفسك كل يوم حتى لو وقعتي وقولي لعله خير وأوعي تزعلي لأن الشيطان يفرح لحزن بن آدم

الدنيا مش مستهله أنك تزعلي عليها كلها كام يوم وهنمشي ركزي على نفسك هدفك ربك شغلك هوايتك رضا الأم والأب وهتلاقيها متيسرة❤️»

كل يوم في طريق التعافي هو استعادة لرُوحي من جديد:

«مش عارفة أبدأ من أين.. كل يوم في طريق التعافي هو استعادة لرُوحي من جديد، وأكتر من كده كمان..

اتعلمت فى رحلتى مع التعافي أن الفكر يُحارب بالفكر.. والعادة تُحارب بالعـادة... وعليه حطيت الجدول والحصون وبسعى أنـى أنفذها كلها حتى لـو كنت فى البدايـة مش عارفة أهمية بعضها زي الأكل الصحي مثلا وشرب المـاء.. ودي حاجة تانية اتعلمتهـا وهي اتعلمت العلم.. اتعلمت أنى أعرف عـدوي كويس عشـان أعرف أحاربـه، واتعلمت أفهم نفـسي كويس وأفهم ازاي اتعامل معاها

الحاجتـين الـلى فوق دول همـا إنجاز كل يوم، وكل يوم يمـر بيزيد يقينى فيهم وفي أهميتهم

سواء أني حافظت على الحصون وأنى اتعلم.. أو أهملت

ففي الحالتين بتعلم أنى بدونهم هضيع وهرجع للظلام اللي كنت عايشـة فيه قبل ما أبدأ في التعافي

ومعاهم بعد فضل الله هقدر أكمل وأقاوم

فالحمد لله على فضله ورحمته بنا

النهارده تحديدًا - بالإضافة لما سبق -:

- قمت الليل بركعتين
- صليت السنن الرواتب كلها
- حافظت على الفروض فى أوقاتها
- سمعت درس بعنوان «هم درجات عند الله».

- أخـدت قـرار فى بداية يومي أنى مفتحـش أى مواقع تواصل «فيس.. ماسنجر.. واتس» والحمد لله حتى هذه اللحظة محافظة عليه..

قاتلوا من أجل حريتكم:

نصيحة من محاربة على طريق التعافي أرادت مشاركتها إياكم

#واعي

﴿فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي ٱلْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِيٓ إِنَّا رَآدُّوهُ إِلَيْكِ﴾ [القصص:٧].

وضعـتُ هذه الآية نُصـبَ عيني في بـدء التعافي، أذكـرُ أنَّي بكيتُ يومها حين شعرتُ أنّي المُخاطبة بهذا الأمر، وعليّ أن أُلقي بقلبى فى اليمِّ وأستودعُه الله..

وقد فعلتُ.

أستطيـعُ القـول - عـلى استحياءٍ - أنَّـه بدأ يعود؛ بـدأ يعـودُ للحياةِ من جديدٍ.. يبتسم.. يضحك.. يبكي.. يتألم كما البشرُ يفعلون.

ومن يدري لعليّ في يومٍ أجدُ الذي بِي قد جاوز كل موصوفٍ!!

قاتلوا لأجلِ حُريتكم التى تستحقون، ولا تستحقون ما هو دُونها».

تجربتي مع قصص الإباحية:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

بدايـةً أسأل الله أن يجعـل عملكم هذا في ميزان حسناتكم وشـفيعاً لكم يوم القيامة.

أنا بفضل الله نشـأت في بيئة محافظة، وحاملة للقرآن بفضل الله ومنتقبة؛ ولكن هذا لم يمنعني من قراءة قصص إباحية.

لم أصل لدرجة الإدمان أو مشاهدة الفيديوهات أو الاستمناء بفضل الله ولكن كنت أقرأ هذه القصص كلما شـعرت بالشـهوة؛ كنت أشـعر بالذنب بعـد كل مـرة أقرأ فيهـا، وكنت أستغفـر الله وأتوقف، ثم تتغلـب علي نفسي والشيطان فأعود مرة أخرى.

بعد مشـاهدتي للدكتور محمـد عبد الجواد على التلفزيـون وعرفتُ فريق واعـي بحثـتُ عنـه في جوجل واشـتركت في القناة عـلى التيليجـرام، لم أكن أعلـم أن الأمر سيؤدي إلى الإدمان وسيعمل على تدمير حياتي كما عرفتُ من قصص المدمنين.

فتعاملت مع الأمر بجدية وعملت بنصائح الدكتور عندما تأتيني الشهوة وكيف أتغلب على ذلك الشعور.

بفضل الله بعد معرفتي بـ «واعي» لم أقرأ هذه القصص الخبيثة.

وأشعر براحة كبيرة وطعم للحياة.

أسألكم الدعاء لي بالثبات والزوج الصالح.

تم بحمد الله